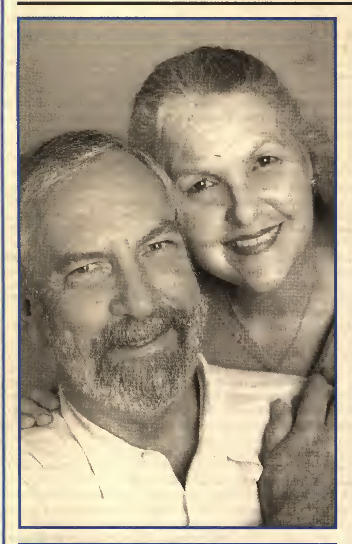
полынь от рака 13 стр

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№5 (190) март 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Улыбнитесь весне!

Я считаю, что нет ничего важнее здоровья наших дорогих женщин. Если женщина здорова, жизнь продолжается. Ведь многое в этом мире держится на их хрупких плечах. Женщины и на работе все успевают, и большинство домашних хлопот берут на себя, и детьми занимаются больше. Когда моя жена здорова, я знаю, что дома у нас все благополучно, что меня всегда ждет не только вкусный ужин, но и радостные голоса детей, внуков. В прошлом году Аня часто болела, и всем нам пришлось нелегко. Благодаря газете «Лечебные письма» и толковым врачам, с которыми нам повезло, мы общими усилиями справились с тяжелым воспалительным заболеванием. Я благодарен за это всем, кто помог нам в трудную минуту. Наступила весна, а вместе с ней – красивый праздник, день 8 Марта. Пишу вам, чтобы поздравить мою жену Анечку и всех милых женщин с этим днем. Желаю вам, дорогие, крепкого здоровья на долгие годы. Оставайтесь всегда такими же добрыми, отзывчивыми, нежными и заботливыми. Особенно это относится к читательницам «Лечебных писем», которые всегда стараются помочь больным и никого не бросают в беде. Женщины лечат нас добрым словом, согревают теплом своей души. Так пусть в вашей жизни будет много солнечных дней. Самая большая награда для нас – это ваши счастливые улыбки.

Стукалин С.А., г. Новосибирск

ЦИТАТА

Болезни отступают, если человек привык к движению и если он умеет отдыхать.

Жуков В.А., г. Новосибирск

ПОДПИСКА!

*Продолжается подписка на «Лечебные письма» на 2010 год во всех почтовых отделениях по каталогу «Почта России» – индекс **99599**.*



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Наконец-то весна! «С каждой весной как будто бы вновь рождаешься. С первыми ласковыми лучиками солнца и душа оживает, и тело воскресает после зимней спячки. Хочется жить, петь, творить, любить!», – это слова из письма нашей читательницы Александры Прошиной из Ульяновска, и мы с радостью присоединяемся к ее словам.

Очередной номер газеты выходит в день первого весеннего праздника – 8 Марта. От всей души поздравляем всех читательниц нашей газеты, желаем здоровья, радости и, конечно, любви. Берегите себя и своих близких! Ведь одна из самых главных наших задач в жизни – сохранить здоровье дорогих нам людей. Иногда мы и не догадываемся, сколько существует доступных нам, женщинам, способов его приумножить. В старину некоторых женщин не зря называли красивым словом «берегиня». Это хранительница домашнего очага, волшебница, у которой в доме все здоровы и счастливы. В чем же секрет такого волшебства? Может быть, в добром отношении ко всему, что мы делаем, а может, в особенной, женской заботе о близких? Ведь даже простой суп, приготовленный с правильным отношением, может стать лекарством. Это, кстати, уже доказано учеными. А настой трав, заваренных для мужа женской заботливой рукой, помогает лучше любых таблеток. Женщины «знают сердцем», что происходит с их близкими, они чувствуют своих детей без слов и могут одной только силой любви отвести беду. Вот и получается, что все женщины могут творить чудеса. Так давайте это делать как можно чаще!

Хорошая новость ждет тех читателей, которым в 2008 году особенно нравилась рубрика «Поговорим при свечах». Ее вела потомственная травница Клара Ивановна Доронина. По вашим многочисленным просьбам с этого номера мы возобновляем эту популярную рубрику.

Желаем вам крепкого здоровья и весеннего настроения!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **22 МАРТА**

Мы с моим мужем, священником Романом, писали вам о своей благотворной деятельности. Наше письмо «Добрые дела всем во благо» было напечатано осенью 2006 года в «Лечебных письмах» №29, в рубрике «Лечим душу». С тех пор мы получили множество писем из разных концов России и не только. Люди писали о разном: кто-то просил помолиться за родных, у кого-то большое горе – умер близкий человек, и нужна духовная поддержка, кому-то нужны вещи (детские, взрослые). Писали нам из больниц, просили выслать иконы, молитвословы, духовную литературу, продукты, игрушки и многое другое. Мы все это время помогали, как могли, с Божьей помощью и помощью простых людей, которые жертвовали нам, кто сколько мог и что мог. Хочу выразить огромную признательность всем тем, кто бескорыстно помогал нам в этом благом деле. Со многими людьми мы подружились и переписываемся до сих пор.

Пишу я еще и потому, что хочу извиниться перед теми людьми, которым мы не ответили. А еще хочу вам сообщить: в связи с тем, что батюшку отца Романа перевели в другой приход, мы теперь живем в другом месте. И всем, кто нам писал или захочет еще написать, я сообщаю наш новый адрес в конце этого письма. В связи с тем, что приход не является особо доходным, наша благотворительная деятельность сократилась. И мы обращаемся к тем, кто может нам помочь в этом благом деле.

Тем, кто трудится над созданием «Лечебных писем», и всем читателям нашей газеты мы желаем здравия душевного и телесного, домашнего уюта, родительского тепла, любви, Божьего благословения. Над больным сам Бог печется, и пусть Господь посетит каждого из вас!

Адрес: Филипповым (настоятелю иерею Роману или матушке Тамаре), 391042, Рязанская обл., Клепиковский р-н, с. Тюково, приход Успенской церкви

Я постоянная читательница «Лечебных писем», очень благодарна Григорию Николаевичу Ощенко за то, что он пишет в нашу газету. Его интересные, поучительные и такие полезные письма не раз печатали в рубрике «Хороший пример». Эти жизнеутверждающие публикации полны юношеской романтики, от них веет радостью, светом, здоровьем и морской свежестью далекого от нас Сахалина. Спасибо за искреннее стремление поделиться с нами своими мыслями, воспоминаниями, рассказать о таких своеобразных интересах! Григорий Николаевич ведет необычный, даже аскетический образ жизни, но при этом отличается жизнелюбием. Поражают его трудолюбие, неутомимая ежедневная борьба за здоровье. И невольно приходишь к выводу: мы болеем, в основном, от лени, физической и умственной. Даже стыдно становится.

Мне скоро 73 года, до 70 лет работала в школе учительницей немецкого языка. Теперь я на пенсии. Имею дачу, правда, так много, как Григорий Николаевич, там не работаю. Но я тоже выращиваю календулу и другие цветы. А зимой перечитываю «Лечебные письма». Они для меня (думаю, и для многих) – настольное руководство по здоровому образу жизни. Спасибо Г.Н. Ощенко и другим читателям за то, что вы вселяете в нас уверенность в своих силах, веру в человеческие возможности, учите искать и находить выход из сложнейших жизненных ситуаций, оставаясь оптимистами. От всей души желаю вам крепкого здоровья и много счастливых, радостных дней!

Адрес: Шиманской Тамаре Максимовне, 220030, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Володарского, д. 7, кв. 24

Уважаемая редакция! Спасибо, что напечатали мою просьбу о помощи сыну в лечении травматической катаракты (ему 4 года, у него помутнел хрусталик глаза). Очень много мы получили писем с советами, и теперь я хочу через нашу газету выразить признательность тем, кто откликнулся.

Искренняя благодарность Прохоровой Л.В. и Петрову Сергею из Москвы, Туровой Е.И., Лысенко Андрею из г. Радужного, Буртнян Л.М. из г. Иваново, Мокеевой Надежде из с. Рябово Ивановской обл., Егоровой Г.А. из г. Белая Калитва, Царенко Ю.В. из г. Владимира, Ольге Александровне из г. Перми, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Гриценко Л.В. из г. Крымска, Шабалиной С.П. из г. Мурманска и многим другим.

Низкий вам поклон, да хранит вас Бог!

Адрес: Груздевой С.В., 156000, г. Кострома, Главпочтамт, до востребования

Лучший отдых – в движении

Болезни отступают, если человек привык к движению и если он умеет отдыхать. Движение – это тоже отдых для всего организма, особенно в наше время. Даже в преклонные годы читатели «Лечебных писем» ежедневно занимаются гимнастикой, многие трудятся на своих земельных участках. А вот молодые все больше сидят за компьютерами и от недостатка движений часто болеют.

У нас в роду многие страдали болезнями суставов. Помню, как моя бабушка жаловалась: «Руки-крюки». У нее к 70 годам уже все пальчики были искривлены артрозом, но она боролась с болезнью, несмотря на боль. Делала какие-то растирки по деревенским рецептам, разминала пальцы и упорно трудилась по дому. У мамы тоже был артроз, хоть и не слишком страшный. И я всю жизнь боялась, что такое может случиться со мной или с моими детьми. Но в наше время все же есть возможность хотя бы приостановить болезнь. Если лекарства не помогают, так хоть знаешь, что тебе можно, а чего нельзя – или врач объяснит, или добрые люди подскажут. У меня суставы иногда крутит, но я не ем все подряд, соли кладу поменьше, стараюсь соблюдать посты. Конечно, пользуюсь рецептами из «Лечебных писем», чтобы улучшить обмен веществ, почистить организм, особенно весной и осенью. Меня болезнь особенно не беспокоит. Но вот у дочки в 40 лет тоже признали артроз. Как раз за нее душа болит.

Дочь работает целый день за компьютером. А дома у нас два компьютера – один для взрослых, другой для детей. Я в этом не разбираюсь, но думаю, что так надо, раз мы живем в XXI веке. Ведь без компьютера теперь даже пенсию на почте выдать не могут. Но если ты сидишь за ним на работе, так отдохни хотя бы дома!

По телевизору была передача о здоровье, и врач сказал, что от компьютера начинают болеть суставы рук, если работать долго и не делать специальных упражнений. Я рассказала об этом дочке, но убедить ее не удалось. Был разговор и о моих внуках, потому что у Сережи в 14 лет шейный остеохондроз, частые головные боли. Учиться он стал хуже, появилась раздражительность. Хотела я его подлечить, только никакие рецепты не помогают, если ребенок день и ночь сидит за компьютером.

Спасти внука мне помог зять, а больше в нашей семье у меня не нашлось единомышленников. Раз в неделю мой зять ходит со своими друзьями играть в футбол. Мужчины уже солидные, а привыкли с юных лет. Играют на улице, причем в любую погоду. Я считаю, это хорошая привычка. Раньше во дворах все с мячиком бегали и здоровее были. Вот я и упросила его взять с собой нашего Сережу. Сначала через силу его туда повели, а потом понравилось. Правда, синяки и шишки появились, но мальчик наш посвежел, и самочувствие его улучшилось. Ну, а дочери я показала фотографию своей бабушки. Сидит она рядом с дедом, «руки-крюки» на коленках и пальчики очень хорошо видны. На дочку сильно подействовала та фотография, как и слова «наследственная предрасположенность», которые я прочитала в «Лечебных письмах».

Борисова А.А., Екатеринбург

В нашей газете я однажды прочитал, что болезнь может быть во благо. То есть, она – друг, а не враг. «Какой же это друг?» – думал я, когда жена ставила мне банки (очень сильно простудился). Но, пока болел, во всем разобрался.

Спасибо за подсказку

Вспомните: часто ли друзья говорят вам о ваших недостатках? Нет, друг не станет огорчать тебя понапрасну. О своих недостатках и так многие знают, а друзья, наоборот, обычно стараются нам улучшить настроение, чтобы мы верили в себя и не раскисали. Да и отношения не хочется портить: скажешь правду, а друг еще и обидится… Но болезнь не боится нам напомнить: пора уже что-то изменить в себе или в этой жизни.

Чаще всего у меня просто нет времени размышлять на такие темы, но когда я надолго слег с острым бронхитом, времени оказалось предостаточно.

Сначала была обычная простуда, что-то вроде вирусной инфекции, но не грипп, потому что температура поднималась несильно. Я ходил на работу. Если добавить: «Как на каторгу», – это еще мягко будет сказано. «Мне болеть нельзя, у нас теперь конкуренция», – думал я. Не за свое место боялся, как некоторые, а за подчиненных. Я за них все-таки нес еще и моральную ответственность, а нашу бригаду хотели сократить до минимума, как и многие другие. И все это под девизом: «У нас кризис!». Знаете, есть такие бездельники, у которых вся жизнь – кризис. А куда мои люди пойдут? И кто будет вместо меня ругаться с начальством, если я уйду на больничный? Вот такая ситуация. Как говорится, человек человеку волк, поэтому и ходить туда уже давно было тошно, а работать-то все равно надо…

Вот почему меня настиг такой жестокий бронхит! Ведь с обычной простудой от всего этого не отдохнешь, а силы уже были на пределе, каждый день – стресс. Говорят, сейчас всюду такая ситуация. Но после той болезни я все-таки решил проверить: а вдруг где-то еще нормальные люди остались, для которых важнее не изводить друг друга, а все-таки делом заниматься. И – представьте – нашел! Сразу после больничного вышел на новую работу. Зарплата, правда, поменьше, зато коллектив здоровый. И ни о чем не жалею. Так что болезнь действительно оказалась другом. Спасибо ей за подсказку: давно пора было сменить работу. Да, подчиненных жалко, но я все равно не смог бы их защитить в такой ситуации, а вот здоровье свое подорвал бы серьезно. Все-таки бронхит – не инфаркт.

Сейчас лечусь по рецептам из «Лечебных писем», чтобы заболевание не перешло в хроническую форму (кашель не совсем прошел). Тем более приближается весна, когда бронхо-легочные заболевания нередко обостряются. Хочу сказать спасибо не только болезни. Конечно, я благодарен и нашим читателям, присылающим в газету народные рецепты, и любимой жене, которая их старательно использует ради моего здоровья. Всех милых женщин поздравляю с 8 Марта, желаю крепкого здоровья и весеннего настроения.

Жуков В.А., г. Новосибирск

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОПОЛИСЕ

Дорогая редакция, хочу поблагодарить вас от лица моей большой семьи за вашу заботу о нашем здоровье, за полезные и своевременные советы. Подчеркиваю слово «своевременные», потому что мне очень помогают именно эти советы в рубрике «Сезон здоровья». Сейчас ранняя весна, не удивительно, что люди часто говорят о необходимости укрепления иммунитета, о борьбе с весенней усталостью, авитаминозе. Я категорически против применения готовых витаминных препаратов, потому что убежден, что витамины должен выписывать только грамотный врач, который представляет, какой у вас витаминный статус. Убежден, что лучше пусть витаминов немножко не хватает в организме, чем их передозировка. Но с другой стороны мы все понимаем, что организму весной надо помогать, то есть самим себе помогать.

Очень много разных и нужных рецептов уже описано в «Лечебных письмах», но почти не упоминается о том, что есть в природе замечательный натуральный иммуннномодулятор – прополис. О нем часто упоминают, если речь заходит о лечении воспалений – это правда. Я же прополис использую и как средство для общего укрепления организма. Делать это легко при условии, что нет аллергии на мед и продукты пчеловодства.

Первый способ: отрезаете кусочек прополиса величиной с горошину и жуете его один раз в день на протяжении двух часов, стараясь не проглатывать. То есть как жвачку.
Второй способ: 1 ч. л. водного настоя (можно купить готовую, можно самим приготовить из расчета 1:10) размешайте в стакане теплой воды и принимайте по 1 ч. л. три раза в день.

Даже если вы и не особо жалуетесь на все эти весенние симптомы, попробуйте этой весной так сделать и вы сразу ощутите разницу в самочувствии.

Вреда никакого, а для здоровья отличный помощник.

Павел Викторович Варламов, г. Вологда

КАПЛИ В НОС ПРОТИВ АНГИНЫ

Решился написать только потому, что долгое время мучился от частых ангин. Несмотря на крепкое физическое развитие и на то, что я еще молодой человек, с ангиной поделать ничего не мог. Я занимаюсь в спортивной секции, и потому скрыть проблему от тренера не удалось. Он даже пригрозил отстранить от тренировок, если не возьмусь за серьезное лечение. И он же дал мне совет, на который, честно говоря, я уже и не надеялся, потому что много чего перепробовал и ничего не помогало. И когда в очередной раз заболело и воспалилось горло, я стал лечиться по новому для меня рецепту.

Купил в аптеке пихтовое масло и по 4–5 раз в день смазывал миндалины ватным тампоном, смоченным в пихтовом масле. Одновременно с этой малоприятной процедурой делал еще более жесткую экзекуцию: капал в нос по 1 капле в каждую ноздрю все то же пихтовое масло.

Почти сразу же начинается чихание, жжение в носу и горле, которое проходит лишь через 15-20 минут. Все это я терпел в течение двух-трех дней. И это не все. А после острой фазы приступил к закаливанию горла водой из-под крана и делаю этот постоянно: как только оказываюсь в ванной комнате, набираю в рот холодную воду и полощу горло. Начинал с нескольких секунд, постепенно увеличивая время. Воде не надо давать согреваться во рту. И после таких мер избавился от ангины.

Денис Соколов, г. Магнитогорск

БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ ОТ ХОЛОДА

Мне кажется, что сейчас люди разучились одеваться по погоде, особенно молодые: почти все ходят зимой в коротких куртках, с непокрытой головой, встречаются девушки в коротких юбках. Я понимаю, что кровь горячая, организмы крепкие, но ведь многие болезни подкрадываются незаметно, годами подтачивают наше здоровье, а когда себя обнаруживают, бывает поздно. У меня дочь стала жаловаться в этом году на боли в пояснице, а ей всего 27 лет. И тоже модница, одевается как ей нравится. Короче говоря, в поликлинике ей посоветовали обратить внимание на почки, она их, по всей видимости, застудила. И хотя анализы были практически в норме, врач назначила лечение и посоветовала ей обратить внимание на то, что почки любят комфорт: зимой – тепло, летом – нормальную температуру без сквозняков.

Еще она сказала, что если сразу не устранить даже малейшие симптомы воспаления почек, это может со временем перерасти в хроническое заболевание. Впервые дочь задумалась не на шутку. По совету бабушки стала пить чай с лепестками подсолнуха.

Желтые лепестки, высушенные и измельченные, надо заваривать, как обычный чай, и пить в течение дня вместо другого питья в течение нескольких недель и несколько раз в год.

Этот чай не имеет противопоказаний, он выводит из почек токсины и соли, способствует очищению почек и мочеполовой системы и хорошее средство для профилактики почечных заболеваний. Чай можно пить, если вы стали замечать, что чаще, чем обычно стали посещать места общего пользования, через неделю все восстановится. Правда, есть одна трудность: это лекарство лучше заготавливать самим, собирать лепестки в начале цветения подсолнухов, хорошо их просушивать и хранить в стеклянных банках или бумажных пакетах, не утрамбовывая плотно.

Маргарита Николаевна Новожилова, г. Орел

ПОКА ЗИМА ЕЩЕ С НАМИ

В старину говорили: «Пришел марток – надевай пару порток». Эта поговорка и сегодня не утратила своего мудрого смысла: март наступил, а холодная и ветреная погода нас как будто поджидает, чтобы проверить здоровье на прочность. Свое лирическое вступление я отношу главным образом к себе: уж очень часто я простужаюсь в самое неподходящее время. То есть так было до недавнего

времени, пока я не начала усиленно укреплять здоровье. Больше всего меня беспокоили бронхи, потому что самым частым диагнозом у меня был то бронхит, то трахеобронхит. Это значит, что либо я просто постоянно откашляться не могла, либо вдобавок еще и голос пропадал. Мне кажется, я даже своему участковому врачу надоела частыми визитами, потому что он мне посоветовал лечиться лекарственными травами. Не понимаю, как я сама до этого не додумалась раньше. Этой зимой после первой простуды я стала принимать специальный сбор, и мне показалось, что действует он намного эффективнее таблеток.

Смешала 1 часть цветков бузины, 1 часть травы мать-и-мачехи, 1 часть плодов фенхеля, 3 части липового цвета, 2 части травы фиалки трехцвeтной. 1 ст. л. измельченной смеси заливала 1 стаканом холодной воды и настаивала не менее 2 часов, затем кипятила 5 минут, давала остыть, процеживала. Пила этот отвар в теплом виде по стакану в течение дня маленькими порциями.

Я лечилась до тех пор, пока в груди не появилась легкость, но курсы были короткие – по 10 дней. Потом устраивала перерыв на 3-4 дня и повторяла курс приема отвара. Впервые за долгое время я получила стойкий результат, во всяком случае, в этом году больше не кашляла и голос в полном порядке.

Наталья Моргунова, г. Курск

УКРЕПЛЯЕМ СОСУДЫ

Весной, когда геомагнитная обстановка меняется чаще, чем наше настроение, приходится очень туго. Усугубляется положение, если давление имеет склонность к непостоянству. Проще говоря, то голова болит, то сил нет с кровати подняться утром, то еще что-нибудь. В один прекрасный момент мне эта история изрядно надоела, и я поехал к знакомой бабушке за советом. Бабушка эта – кандидат биологических наук, и потому советоваться с ней одно удовольствие. Во время приятной беседы на тему здоровья одновременно открылось так много новых обстоятельств, что мне почти сразу стало понятно, кто виноват в плохом самочувствии. Конечно, во всем виноваты наши сосуды – не выдерживают они спадов и напряжений. Сами судите: сегодня суп из баранины и рюмка водки, завтра – бутылка пива и «Беломор», послезавтра... Если б сосуды могли кричать!

То есть, вывод простой – хотим себя чувствовать хорошо, пока не поздно, надо задумываться, что не так. И предпринять несколько попыток извиниться перед своим же организмом за непотребное поведение. В частности, можно порадовать сосуды, помочь им стать крепче, эластичнее. Ничего особенного для этого и не нужно, матушка Природа давно обо всем позаботилась.

Измельчите 1 головку чеснока и залейте ее 1 стаканом оливкового масла. Поставьте смесь настаиваться в темный шкаф при комнатной температуре на сутки, потом добавьте в масло 1 ст. л. свежего лимонного сока, перемешайте. Принимайте эту целебную смесь по 1 ст. л. хотя бы раз, но лучше два раза в день через час-полтора после еды. Минимальный курс – месяц.

А я бы посоветовал различные препараты с чесноком принимать постоянно – настойку, капли в молоке или воде, свежий чеснок. Потому что чеснок, как ничто другое, укрепляет сосуды и, стало быть, заставляет лучше работать наши мозги. А это уже ключ к полному выздоровлению.

Денис Овчаров, г. Москва

Надоела ручная стирка?
Представьте себе, Вы:
• больше не стираете руками;
• не тратите деньги на химчистку;
• не мучаетесь от боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка».
Она не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!
Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 мес! Срок службы 10 лет.
Цена - 1590 руб.; от 2 шт. - 1490 руб. за шт!

Как не зависеть от центрального отопления?
Вам поможет Чудо-печь, работающая на жидком топливе (дизель, керосин). С ней Вы:
• обогреете дом, склад, теплицу, птичник, стройку...;
• разогреете еду; • сэкономите время (дозаправка через 10-12 ч.);
• быстро обогреете помещение (за 1,5 ч. – 50 м³);
Вам не понадобится вытяжка, достаточно форточки!
Согрейтесь с Чудо-печью! В продаже – фитили
2,5 кВт; 37x42x32 см; 6 кг; гарантия 36 мес; срок службы 7 лет
Цена - 2600 руб.; от 2 шт. - 2490 руб. за шт!

Доставка по Центральной России Бесплатно!
610026, г.Киров, а/я 10, отдел 49.
Почтовый сбор – 6% от стоимости товара.
8-800-2000-820
(звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);
8(8332) 40-98-05, 56-30-29, 57-31-24.
www.mir-c.ru www.ksin.ru
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта»
г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 49. Товар сертифицирован!
РЕКЛАМА

3700 РЕЦЕПТОВ
КНИГА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
• В КАЖДОМ РЕЦЕПТЕ УКАЗАНО, КАК ГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВО И ЛЕЧИТЬ 390 БОЛЕЗНЕЙ
• ВСЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ ВРЕМЕНЕМ И СОДЕРЖАТ ТОЛЬКО ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА
• ВСЕ 390 БОЛЕЗНЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПО АЛФАВИТУ И, ЗНАЯ СВОЮ БОЛЕЗНЬ, ЛЕГКО НАЙТИ 15-20 ВАРИАНТОВ ЕЕ ЛЕЧЕНИЯ
В КНИГЕ 512 СТР., 100 ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ТВЕРДАЯ ОБЛОЖКА.
ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ (ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ)
ЦЕНА: 200 РУБ. + 60 РУБ. ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ
ЗАКАЗ ПО ТЕЛ.:
8(495)700-41-63, 8(910)475-13-83
ИЛИ ПИСЬМОМ:
140007, МО, Г. ЛЮБЕРЦЫ, УЛ. УРИЦКОГО, 8-20
Продавец: ИП Никитина, 140007, МО, г. Люберцы, ул. Урицкого, 8-20. ОГРН № 310502702000043.
РЕКЛАМА

цитата

Любить кого-либо – то же самое, что желать этому человеку добра.

Фома Аквинский



Чтобы глазки блестели

С каждой весной как будто бы вновь рождаешься. С первыми ласковыми лучиками солнца и душа оживает, и тело воскресает после зимней спячки. Хочется жить, петь, творить, любить! Милые дамы! Я поздравляю всех вас с днем 8 Марта! Желаю здоровья, радости и улыбок!

Весной особенно хочется быть красивой, ухоженной, стройной, счастливой, и для этого в нашей газете можно найти все необходимые рецепты. К весне слегка можно и похудеть, но не следует морить себя голодом, сидеть на каких-то диетах. Надо просто уменьшить количество еды, убрать мучное, сладкое, рафинированное, больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе.

Обязательно включайте в рацион полноценный белок (яйца, мясо, рыба, бобовые, молочные продукты), а также фрукты и овощи. Чтобы глазки блестели и здоровье не подводило, не забывайте про женские продукты – горох, фасоль, нут, чечевицу, бобы, финики, картофель, маслины, а также травки – люцерну, хмель, шалфей, липу, душицу.

А самый простой способ похудеть такой: перед любой едой выпивать стакан чистой сырой воды, а после еды поднять руки вертикально вверх, не сцепляя их, и походить так 30 минут. Предлагаю вам свои рецепты красоты.

• Убрать мешки под глазами вам поможет шалфей: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипящего молока (эфирные масла в воде не растворяются), настоять под крышкой 20–30 минут. Из половины настоя приготовить кубики льда. Затем чередовать по 3–4 раза примочки из теплого настоя и кубиков льда.

• Укрепить мышцы лица, убрать мелкие морщинки помогут массаж и вот такое простое упражнение: набрать воздух через нос, раздуть щеки и задержать дыхание, насколько это возможно. Вытянуть губы трубочкой и выпускать воздух через узкое отверстие. Повторять 7–8 раз, с каждым разом увеличивая время задержки воздуха в щеках. А можно просто надувать резиновые шарики, но регулярно и увеличивая нагрузку (количество шариков).

• Чтобы освежить кожу лица и тела после зимней стужи, можно приготовить натуральные масла, маски, крема из подходящих для вашей кожи трав. За основу крема взять свежий сырой желток яйца, добавить 2 ст. л. оливкового или миндального масла, хорошо перетереть до однородной массы, медленно ввести сок половины лимона и взбить. Это превосходный питательный и восстанавливающий крем. Хранится он в холодильнике, в стеклянной баночке с плотной крышкой, 2–3 недели. Но его нельзя брать из баночки руками, даже очень чистыми. Далее – подключайте вашу фантазию: перед применением крема в него можно добавлять соки любых растений.

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9/10, кв. 34

Приступа можно избежать

Всегда с нетерпением жду новый номер нашей газеты и читаю ее с большим удовольствием, часто перечитывая. И вот решила написать вам свою историю. Может, кому-то она и поможет!

По профессии я медицинская сестра (фельдшер), и мне приходилось часто видеть людей с эпилепсией, как они неожиданно падают... И вот судьба свела меня с человеком, у которого это заболевание. Мой муж, любимый мой Андрей парализован на правую сторону и страдает эпилепсией. Все чаще я наблюдала, как начинается приступ, как Андрей внезапно (даже ночью во сне) падает с кровати и его начинает трясти. Он теряет сознание, дыхание замедляется, кожа становится бледной, синей, руки и ноги холодеют, нос и уши тоже холодные. Смотришь – и кажется, что человек умер. Стоит посмотреть на такое хоть один раз – и больше не захочешь...

Андрей много лет попадал в больницу без сознания из-за этих приступов. Был и в реанимации по 3-5 дней, лежал под капельницами, с катетером и на ИВЛ (это аппарат, который заставляет работать сердце и дышать). Затем его переводили в палату на 1-2 недели, где он проходил кур восстановительной терапии. Но вскоре после выписки из больницы приступы повторялись. Лекарства муж принимает вот уже более 20 лет 3 раза в день. Но они только оттягивают приступ на какое-то время. А при малейшем расстройстве, переживании, обиде и когда он вовремя забывает принять лекарство, приступы сразу же начинаются и даже могут повторяться по нескольку раз в день. Во время приступа я стараюсь положить мужа на бок. Чтобы он не сжимал челюсть и не прикусил себе язык, в рот вставляю конец ложки. Открываю окно или протираю ему лицо прохладной водой.

И вот – снова приступ. Муж упал на кухне со стула и стал биться головой о батарею. В этот день у нас была мама мужа, и она вызвала «скорую». Мужу сделали успокоительный укол, и он уснул. Я принесла ему под голову подушку, укрыла одеялом, так как поднять его с пола мы не смогли. И тут я как медик поняла: а ведь приступа можно просто не допустить! Когда он только начинается, у Андрея появляются боли в сердце, ему становится тяжело дышать. А что, если попробовать в этот момент дышать правильно? И я решила помочь своему мужу.

Когда у мужа появляется предчувствие припадка, он хватается за сердце. Никогда не надо впадать в панику, а тем более кричать. Надо объяснить больному, что если взять себя в руки и правильно дышать, то приступа не будет. И вот в такой момент я сказала ему: «Дыши глубоко, ровно. Глубокий вдох – выдох, и так 2–3 раза». Андрей смотрел на меня и дышал. Приступ даже не начался!

Со 2 января 2010 года я сама контролирую мужа, учу его правильно дышать и самостоятельно справляться с началом приступа, если меня нет рядом. И вот – чудо: уже 9 дней приступов эпилепсии нет! Было 2 предчувствия, но мы справились и не дали приступу случиться.

Я уже не вижу испуганное, страдальческое лицо мужа, как бывало раньше. А после третьего выдоха вижу улыбку и свежее розовое лицо. У Андрея появляется интерес к жизни, которого ему так не хватало до того, как он узнал меня. И мы счастливы, что вместе.

Адрес: Баклановой Любови Алексеевне, 422540, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Фрунзе, д.4, кв. 25. Тел. (сот.): 8-904-672-21-22, 8-843-717-25-67

Надо бороться!

Очень хочется обратиться к людям, которые отчаялись и уже потеряли веру в то, что все невзгоды и болезни пройдут. Я вам просто приказываю: не сдаваться и не сидеть на месте! Ведь давно известно, что под лежачий камень вода не течет. Я знаю, о чем говорю, потому что сама была в затяжной депрессии.

Заболела летом 2009 года. Точный диагноз мне не сказали – мол, что-то с сосудами головного мозга. Была замедленная речь, двоилось в глазах, я путала слова. Лечилась у невропатолога 1,5 месяца. Затем – санаторий на 2 недели. На прежнее место работы хозяйка магазина меня не взяла, мотивируя тем, что я ненормальная. А работа мне нравилась. И вот – ситуация: дети выросли, внуки тоже, работы нет. То, что раньше для меня было стимулом к совершенствованию и движению вперед, исчезло.

Я просто лежала целыми днями и не хотела никого видеть, ни с кем разговаривать. Спасибо детям и мужу за то, что не дали мне залежаться! Сын насильно заставил изучать компьютер, дочь – фармацевтику (она мне привозила лекарства от депрессии). Родные выполняли почти все мои прихоти. Знаю, что у меня сложный характер, но вдруг поняла: я очень огорчаю своих близких. И как только начала думать о них, все пошло на лад.

Да, еще бывают приступы депрессии, но я с ней справляюсь так: одеваюсь, заставляю себя улыбаться, высоко поднимаю голову, иду на улицу и улыбаюсь всем и всему вокруг. Кто-то может сказать, что это не помогает. А вы попробуйте! Сейчас люди моего (предпенсионного) возраста очень незащищенные. На работу берут неохотно, пенсии небольшие. Но стоит только вспомнить, что бывало еще хуже, чем сейчас, как понимаешь: не все потеряно, рано списывать нас со счетов, и мы такие же люди, как молодежь. Нельзя позволять обществу так поступать с нами – вот моя точка зрения. Бороться и искать, найти и не сдаваться!

Всем, кто создает нашу газету, и ее читателям я желаю здоровья, терпения, удачи и победы над всякими хворями, неприятностями.

Адрес: Гусевой В.А., 188820, Ленинградская обл., п. Рощино, ул. Шалавина, д. 48, кв. 39

Лечусь без затрат

Почему я подписалась на эту газету? Да потому, что она вернула мне зрение. Летом меня пригласили в Германию внуки, и надо было сделать тест на сахар, кардиограмму, да еще сдать столько анализов, что мне пришлось ходить в поликлинику неделю по 30-градусной жаре. Потом еще послали сдавать анализы на СПИД. Я им говорю, что я древняя старуха. Ну зачем мне это в 73 года? Но им не докажешь. Вот и ездила, ходила, выстаивала в очередях. Да еще дома брошено хозяйство, огород. Все это время я была как натянутая струна от боли, гнева, злобы. И, видать, от этой внутренней злобы у меня правый глаз затянуло пленкой.

Сначала два дня болело глазное яблоко, как будто его высушили, а до тех пор я даже читала без очков. Расстроилась, поспрашивала у врачей, но они сказали, что организм резко стареет. В общем, это старческое. Но тут попала в мои руки наша удивительная газета, где написано, как избавиться от такой напасти. И стала я делать так.

Каждое утро промывала глаза уриной. Закапывала лежа в каждый глаз по паре капель. Щиплет. Потом днем отжимала сок из двух ягодок калины или смородины, разводила в чайной ложке чистой воды и тоже закапывала лежа. Очень щиплет. Но это, как я вычитала в нашей газете, очень хорошо.

И, представьте себе, зрение вернулось! Я снова могу читать без очков. Внутри глаза еще какой-то дискомфорт, но, думаю, все пройдет. Ведь это так здорово – вылечить глаз без врачей, без затрат! А без «Лечебных писем» я бы охала да ждала, когда ослепнет другой глаз.

Из доброй газеты я поняла, что наши болячки появляются от гнева, обиды, ненависти. Из-за этого же появилась и тахикардия. Когда сержусь, кажется, что сердце прыгает выше меня. Три дня принимала таблетки, которые мне выписали врачи в посольстве. А теперь обхожусь без таблеток. Я всех прощаю, держусь в хорошем настроении и опять могу спать и на правом, и на левом боках. Как же ее, родную газету, не выписать?! Читая «Лечебные письма», я здоровею и желаю всем здоровья.

Еще немного напишу о своей утренней физзарядке. В 46 лет у меня начали отниматься руки. Работала на прессах (завод «Запчасти»). Работа тяжелая, вот руки ничего и не держат. Врачи сказали, что у меня бурное отложение солей (может, от любимого сливочного масла?), и посоветовали уколы, массаж. Ну тут на экране телевизора я увидела волшебника, который сказал: «Люди, летайте, как птицы, и соли не залежатся».

И вот с тех пор каждое утро после сна я «летаю»: 15 раз размахиваю руками, как крыльями, и делаю наклоны до земли. С тех пор у меня не болят голова, плечи и руки, никогда не болит спина. Кровь проходит свободно – и болей нет.

К 60 годам ноги в коленях становятся как ватные. Надо каждое утро слегка приседать столько раз, сколько вам лет (представьте, что вы в воде по колено и хотите достать воду попой). Я делаю легкие приседания по 73 раза. Это два моих главных упражнения, а вы добавляйте к ним свои – какие хотите. Времени-то у нас, пенсионеров, достаточно. А чтобы не болели тазобедренные суставы, лежа на полу, приподняв голову, делайте упражнение «велосипед». Это же здорово – без расходов и даже без трав быть здоровыми! Большое спасибо вам всем, умным и добрым, за такую газету!

Адрес: Миркасимовой Кларе Петровне, 080010, Казахстан, Джамбульская обл., г. Тараз, ул. Сельская, д. 19

ЦИТАТА

Твое здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой.

Геродот



БЕЛОГОЛОВНИК ЛЕЧИТ РАНЫ

Хочу поделиться с вами рецептом, который очень помог моей знакомой при гнойной ране, которая появилась у нее на почве сахарного диабета. Применяла она и мази, и настойки, но ничто не помогало, а вот это средство быстро сделало свое дело: рана затянулась и очистилась.

Берем 2 ст. л. сухого белоголовника, заливаем 200 г кипятка, настаиваем с вечера до утра или с утра до вечера. И затем этим раствором промываем рану раза 3–4 в течение дня. После промывания рану надо оставить открытой, не завязывать и больше ничем не мазать.

В течение недели можно справиться с такой бедой. Здоровья всем!

Елена Филипповна Иванова, г. Красноярск, тел. (сот.) 8-902-929-99-06

ВЕРЬТЕ В ИСЦЕЛЕНИЕ И ДЕЙСТВУЙТЕ!

У всех нас есть какие-то болячки. Одни уже проявились, а другие еще дремлют. А бывает, что болячка проявляется, но мы не обращаем на нее внимания. Лечиться надо вовремя! И главное при этом – вера в то, что у вас все получится. Поможет не этот рецепт, так другой. Казалось бы, одно и то же заболевание, но кому-то помогли соль с медом, а кому-то – настойка аллоказии. Рецептов множество, и важно выбрать из них именно тот, который подойдет вам. На себе убедилась, что если делать упражнения под приятную музыку, то выздоровление идет быстрее. Еще убедилась, что хорошо работают некоторые рецепты для укрепления зубов и десен.

• Смешать 1 ст. л. настойки аира и 1 ч. л. настойки прополиса. Взять в рот и держать подольше. Можно наклонить голову сначала в одну сторону, потом в другую, чтобы лучше омывались верхние и нижние десны.

• На ватку насыпать мелкой соли и почистить ею зубы. А можно намочить указательный палец, обмакнуть в соль и помассировать десны. Одновременно почистятся и зубы.

Рецепты эффективные, но делать это нужно регулярно, 2-3 раза в неделю, можно чередовать.

В рубрике «Люди добрые, помогите» часто просят совета от экземы, зуда. А ведь люди присылают в газету много рецептов. Попробуйте настой чистотела и череды или листьев березы, черной смородины. Деготь березовый тоже помогает. Или надавите ягоды калины и смазывайте соком проблемные места. Одновременно хорошо пить настой из листьев черной смородины, из овса. А напар хвои чистит кровь. Ведь прежде всего надо как-то выводить из организма всю дрянь. Для очищения на ночь хорошо выпить таблетки активированного угля: 1 таблетка на 10 кг веса, то есть если ваш вес 50 кг., то пейте 5 таблеток, а если 70 кг, то 7. Но уголь предварительно надо растворить. Я беру в рот таблетки и немного воды, а когда почувствую, что уголь во рту растворился, глотаю и еще запиваю водой.

На хворь надо воздействовать и снаружи, и изнутри. В одном из интервью писательница Дарья Донцова, у которой было онкологическое заболевание, сказала: «Упритесь рогом и верьте, что вы победите. При этом действуйте».

Адрес: Васько Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Решил поделиться с вами народными рецептами. Думаю, они будут интересны и полезны.

• **При острых и хронических болезнях почек** применяется сбор:, толокнянка (листья) – 5 частей, горицвет (трава) – 4 части, березовые почки – 3 части, хвощ(трава)– 2 части. Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. сбора, прокипятить 5–10 мин., настоять, процедить и принимать каждый час по 1 ст. л. При этом назначаются молочная бессолевая диета, постельный режим, ванны (через день).

• **Сбор от воспаления яичников:** смешать поровну траву донника и золототысячника, листья мать-и-мачехи. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять, процедить и принимать по трети стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель.

• **Если у больного пролежни**, рекомендуется целебная мазь. Смешать измельченные тонкие корни дуба (2 части), почки тополя черного (1 часть), масло сливочное (7 частей). Настоять в течение ночи в теплом месте, утром прокипятить на слабом огне полчаса, процедить, отжать и слить в стеклянную банку. Мазь снимает боль и способствует быстрому заживлению.

• **От зубной боли** спиртовую настойку душицы вводят в дупло зуба. Настойку готовят из расчета: 10 г (примерно десертная ложка) травы на 150 мл 70–процентного этилового спирта. Настаивают 10 дней в темном месте при комнатной температуре.

• **Страдающим заболеваниями мочеполовой системы** рекомендуется следующий сбор: кукурузные рыльца, створки фасоли, листья толокнянки (поровну). Из 40 г этого сбора и 1 л кипятка приготовить настой, процедить и принимать теплым в 6 приемов в течение дня.

Адрес: Сагдиеву Айрату Анваровичу, 420103, Татарстан, г. Казань, ул. Ямашева, д. 58, кв. 127

ПРОВЕРЕНО ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Эти рецепты проверены всей нашей большой семьей. Надеюсь, они помогут и вам.

• **При кардиомиопатии, учащенном сердцебиении** советуем воспользоваться этим рецептом. Возьмите 3 ст. л. домашнего кефира, 1 стакан морковного сока, 3–4 ст. л. меда, 3 ч. л. лимонного сока, 3 капли настойки из мытной травы. В немного охлажденный кефир добавьте все компоненты, перемешайте и принимайте по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения 1 месяц. Обычно рецепт действует безотказно, но если возникнет необходимость, повторите курс лечения через 2 недели.

• А вот хороший рецепт **от одышки**. Возьмите 3 ст. л. кефира и меда, 0,5 стакана сока из редьки, 50 г овса, 0,5 л литра воды. Смешайте свежий кефир и сок редьки смешайте. Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой,

доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 3–4 часов. Первую смесь залейте охлажденным овсяным отваром и, предварительно подогрев, настаивайте 2 часа, затем процедите и добавьте мед. Полученный напиток пейте по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

Всем желаю крепкого здоровья, любви, семейного благополучия!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

КАМЕННОЕ МАСЛО ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Сахарный диабет 2-го типа следует лечить каменным маслом. В состав его входят все необходимые диабетикам микроэлементы в микродозах. Можно применять только очищенное от примесей, качественное масло.

Растворить в 0,5 л питьевой воды 1 г масла (раствор не портится), а перед употреблением размешать. Пить регулярно 3 раза в день за полчаса до еды по 150 мл раствора. После 20 дней лечения сделать перерыв на 3 дня.

Постепенно у вас будут восстанавливаться ткани поджелудочной железы и обменные процессы.

Во время приема каменного масла надо ежедневно контролировать уровень сахара в крови и продолжать лечение, назначенное врачом.

Адрес: Лейко Александру Романовичу, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24

ПРОСТО И ДОСТУПНО

Посылаю вам рецепты от самых распространенных болячек, которые бывают у многих.

• **От угрей на лице.** Возьмите по большой горсти листьев березы повислой, крапивы и шалфея. Затем 2 ст. л. сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 мин., остудите и процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану.

• **При отложении солей.** С вечера залейте 4 ст. л. створок фасоли 4 стаканами кипятка. Укутайте, а утром процедите. Пейте по 2 стакана в день. Также с этим настоем можно делать компрессы.

• Если у вас мелкие порезы, ссадины. Растолките грушу и наложите мякоть на больное место на 15–20 мин. Затем смойте теплой водой.

Ведунов Светозар Ярославович, Ленинградская обл., г. Сланцы

УПРАВА НА СИНЯКИ И ШИШКИ

Напишу вам свои рецепты, испытанные этой зимой. Начну с того, как я не сразу заметила болячку. На ноге у меня появилось красное круглое пятно размером с копейку. Оно меня не беспокоило. А когда я мылась в ванной, то заметила, что пятно увеличилось и стало уже размером с пятикопеечную монету. Вспомнила про мел. Достала кусочек мела и помазала им пятно. Сделала так 3-4 раза на ночь, а ногу не мочила. Пятно исчезло без следа!

В этом году у нас зима многоснежная. Иногда ездим на дачу в село. Снег ослепительно белый, искристый, а воздух такой чистый, что даже не хочется заходить в дом. И вот однажды, находясь на даче, я набрала много чистого снега и занесла его в дом, чтобы растаял. Талой водой я поливаю цветы. Каланхоэ, герань цветут у меня даже зимой. Такие красивые, розовые цветочки! Они радуют меня. И сама я тоже пила талую воду. А когда была солнечная погода, вышла во двор, взяла лопату и начала делать проходы к сараям вокруг дома, так как за ночь выпало много снега. Какое удовольствие, какой заряд силы получила я от этого труда!

Но беда порой подстерегает нас нежданно. Резко изменилась погода: после сильного снегопада пошел дождь, затем ударил сильный мороз, а в итоге – сплошной гололед, ушибы, синяки и шишки. Как говорится в пословице, знал бы, где упасть, так соломку бы подстелил. Но случилась беда и в моей семье. Тогда я взяла из «Лечебных писем» рецепты от сильных ушибов, синяков, шишек и сразу сделала компрессы, используя то, что было под рукой.

• Синяки, шишки надо смазать сливочным маслом.

• Шишки рассосутся, если к ним прикладывать лавровые листья. Прокипятить 5–6 листочков 5–10 мин., затем горячие листы прикладывать к шишкам.

• Делать компрессы из настойки золотого уса на место ушиба.

• Вылить в кастрюлю 1 стакан растительного (лучше оливкового) масла и поставить на огонь. Добавить кусочек чистого воска (продается на рынке) размером с 2 спичечных коробка. Заранее сварить яйцо. Вынуть желток, протереть его через ситечко – и тоже в кастрюлю. Довести до кипения, размешивая деревянной ложкой, затем снять с огня, процедить и остудить. Мазь готова, можно пользоваться. Эта мазь помогает при ушибах, растяжениях, а еще лечит гайморит, если смазывать пазухи носа. Все быстро проходит.

Слава Богу, все прошло быстро. Будьте здоровы!

Адрес: Шевановой Е.В., 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

РЕКЛАМА



ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ «2 В 1» ОХЛАЖДАЮЩЕ-СОГРЕВАЮЩИЙ С КАМФОРОЙ, МЕНТОЛОМ, ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ И ЭКСТРАКТАМИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

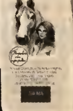
Облегчает боль, оказывает противовоспалительное действие, активизирует кровообращение, устраняет застойные явления в проблемных областях: мышцах, связках, суставах, а также местах ушибов, гематом, растяжений и отеков.

Содержит эфирные масла и экстракты лекарственных трав.

Быстро впитывается и не требует смывания.

Доступен по цене.

ПРОДАЕТСЯ ТОЛЬКО В ЗООМАГАЗИНАХ И ВЕТАПТЕКАХ



Рекомендуемая розничная цена за 250 мл – 125 руб.!

ООО НПО «АПИ-САН», тел. 8(495)580-7713, сайт:www.api-san.ru e-mail: nfo@api-san.ru

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН № РОСС RU ПО96 В112930 с 26.02.2009 по 26.02.2011 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Болит спина? Мучают суставы? Работа на даче не в радость? Как... Вы еще не знаете про «тот самый конский гель»?..



ПОВЫШАЕМ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА

После родов у меня был очень низкий гемоглобин. Препараты железа не помогали. Когда в очередной раз меня положили в больницу с анемией, одна медсестра дала рецепт, который, по ее словам, сослужил добрую службу многим людям. Я была молодая и как-то не поверила в чудодейственную силу такого способа.

В больнице я прошла курс лечения, но после выписки все-таки чувствовала себя неважно. Вот потому-то и решила попробовать народные средства. Когда я искала рецепты по лечению анемии, то тщательно изучала и вашу газету. Понравился один рецепт. Но для приготовления лекарства нужны были цветы гречихи, а мне такое сырье найти не удалось. Я не стала расстраиваться, пошла по иному пути – стала использовать то, что доступно. Вспомнила, что медсестра в больнице рекомендовала мне для повышения гемоглобина использовать боярышник кроваво-красный. Отправилась в аптеку, приобрела это чудо природы.

Настой: 50 г цветков залить 600 мл кипятка, настоять 30 минут и пить по 200 мл 3 раза в день.
Отвар: 100 г плодов измельчить, кипятить 30 минут в 0,5 литра воды, пить по 50–100 мл 3 раза в день.

Если захотите воспользоваться боярышником, то имейте в виду: он понижает давление. Об этом, пожалуй, все знают. Как, впрочем, и о том, что боярышник – палочка-выручалочка для сердечников. Но есть у боярышника еще одно удивительное свойство – он способен регулировать уровень сахара в крови, что важно для больных сахарным диабетом. Запаситесь на зиму этими волшебными ягодами! Просушите их в духовке, разложите в бумажные пакеты. В таком виде они могут пролежать даже несколько лет, не потеряв своих ценных качеств. Срок хранения цветков – до двух лет, а плоды не теряют полезные свойства до восьми лет.

Буду рада, если предложенные мною рецепты кому-нибудь пригодятся.

Зибурак П., г. Барнаул

И НИКАКИХ УЗЛОВ!

Недавно зашел я в книжный магазин и глазам своим не поверил – только книг по очищению организма насчитал более двадцати! Предлагалось очищение и сосудов, и кишечника. Полистал эти новомодные методики и решил не экспериментировать, а лечиться по старинке, по методикам моего деда!

Пришел домой, достал записную книжечку, в которую были записаны рецепты деда, и приступил к очередному прочтению. Скажу честно: всякий раз, перелистывая страницу за страницей, я обнаруживаю для себя «новенькое» – то, что раньше по каким-то причинам оставалось вне поля моего зрения, на что не обращал внимания.

На тот момент у меня были воспалены лимфоузлы. Я выписал из книжечки деда не один рецепт, а несколько. Воспользовался ими. Результат отличный.

Вот, к примеру, сбор под названием «четверка». Он отлично расчищает «завалы» в организме и убирает все ненужное – и в кишечнике, и в крови, и в лимфе.

Смешать по 100 г зверобоя, ромашки, бессмертника, березовых почек. Вечером взять 1 ст. л. смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3–4 часа. Процедить через ткань (марлю) и выжать. Пить настой до еды вечером по 1/3 стакана с медом. Курс лечения не длительный – принимать несколько дней, пока не закончится смесь.

Такой напиток называют «вечная молодость». Он улучшает обмен веществ, а попутно и кровеносные сосуды очищаются от жировых и известковых отложений, становятся эластичнее.

Помогли мне справиться с лимфаденитом и ягоды можжевельника. Их надо было принимать специальным курсом.

В первый день съесть 5 ягод можжевельника, затем каждый день прибавлять по 1 штуке. Дойдя до 15 штук, начать уменьшать ежедневную дозу на 1 ягоду.

Еще я готовил особый чай: вместо традиционной заварки клал в маленький чайник яснотку из расчета 1 ч. л. травы на 250 мл кипятка. Такую заварку расходовал примерно за два дня, а потом готовил свежую порцию.

В результате лечения травками воспаленные лимфоузлы вскоре уменьшились, да и общее состояние значительно улучшилось.

Девятков Е., г. Саблино

ДОСТУПНО ВСЕМ

Пожалуй, ни об одном органе человеческого тела не создано столько поговорок, сколько о желудке. Вот и говорят в народе: «брюхо дороже головы бывает», «голод пуще огня жжет и голову опустошает»!

Все это я на себе познал еще в детстве, обездоленном войной, когда мальчишеские набеги в чужие сады и огороды – не из озорства, а с риском для жизни и ради выживания – бывали не самым тяжким грехом. Но суть не в том. Расскажу, как мне удалось вылечить язву желудка (с пониженной кислотностью) – напоминание о военном лихолетье.

Я часто бывал в командировках, объездил всю страну от Сахалина до Москвы. И вот однажды, когда я находился в небольшом поселке, язва желудка так заявила о себе, что работать я не мог, а лишь лежал на диване и стонал. Вот тогда-то хозяйка и приготовила снадобье, которое поставило меня на ноги.

Залейте 50 г сухих цветков календулы 3 л березового сока. Выдержите, накрыв крышкой, на слабом огне 10 минут. Настаивайте отвар, укутав, 12 часов. Затем процедите. Добавьте 200 г меда, тщательно размешайте и поставьте в холодильник.
Принимайте по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Как видите, все компоненты лекарства простые и доступные. Милая календула в сочетании с березовым соком без особого труда расправляется с язвой, устраняет воспаление в тонком кишечнике! Кроме того, такое лекарство помогает и при сердечных заболеваниях, сопровождающихся одышкой и отеками, и при бессоннице.

Жаль, что мы иногда забываем о том, что спасительные природные лекарства находятся рядом с нами, иногда даже возле нашего дома!

Зульяранов Е., г. Москва

ВОЛШЕБНЫЕ ВАННЫ

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени – выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы так сильно стали болеть, что временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя лучшая подруга, Таисия Михайловна, рассказала, что у нее очень сильно болели плечи, но уже 1,5 года про них не вспоминает, вылечила натуральными скипидарными ваннами: особым раствором со специальными травами для суставов и позвоночника. К моему счастью, в вашей газете прочитала, что эмульсию можно по телефону или по почте заказать! И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло! Стала ванны дома делать. И чудо свершилось. Боли в суставах начали утихать, и это уже через неделю после начала приема ванн. Я похудела на 10 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь лечу натуральными скипидарными ваннами всех своих знакомых и родных. Желаю вам всем хорошего здоровья.

Нина Ивановна, с. Березовка

Я СНОВА ВСТАЛ НА НОГИ

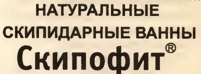
Мне 56 лет. Я с детства пристрастился к хоккею, из-за него толком в школе не учился, постоянно пропадал на тренировках. Достиг хороших успехов, заметили, взяли в сборную. 30 лет тренирую юношескую сборную своего края. Сами понимаете, сколько травм перенес за свою жизнь, сколько переломов. В последнее время давление высокое атаковало. Как-то раз на тренировках в глазах потемнело, потерял сознание и упал прямо на лед. Беда не приходит одна – радикулит обострился, а колени так стали болеть, что ночами не спал. Регулярно ходил в местную поликлинику и на массаж, и на прогревания разные, и какие таблетки только не пил – ничего не помогало. Постарел в момент, весь скрючился, с палочкой начал ходить, а хоккей... какой там хоккей, еле передвигался. Как-то раз встретил своего бывшего ученика Андрея. Разговорились с ним. Он на меня смотрит и говорит: «Евгений Михайлович, что с вами случилось, с палочкой ходите?». Я ему про свои болячки-то и рассказал, и что не тренирую больше, дома сижу – в старика превращаюсь. На следующий день Андрей приносит мне две зеленые коробки, на них написано «натуральные скипидарные ванны», и говорит – вот, лечитесь. Я изучил инструкцию и начал делать ванны через день. И что вы думаете?! Через месяц встал на лед! Опять начал своих ребят тренировать. Помолодел, даже похудел на 15 кг. Хожу бравой походкой! Своих учеников после тренировок заставляю принимать натуральные скипидарные ванны, здоровье надо смолоду беречь! Ведь это великое счастье – быть здоровым!

Барыкин Е.М., Мурманск

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Мне 27 лет и я страдаю от лишнего веса. Я всегда была пухлым ребенком, как и мои родители. Из-за этой проблемы всегда было много комплексов, постоянные стрессы, слезы. Пробовала худеть, бегала, таблетки разные пила и голодала, а результата никакого. Осталось 102 кг при 165 см роста. Это была катастрофа. Вся одежда на мне выглядела натянутой, как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах страшный целлюлит. Я ненавидела себя! Каждую ночь плакала от отчаяния и беспомощности. И вы знаете, старые друзья пришли мне на помощь. Стали поддерживать, как-то пытались ободрить, успокоить. Моя подруга рассказала, как ее мама похудела на 8 кг всего за 2 месяца с помощью натуральных скипидарных ванн. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Но подруга настояла. И я начала делать ванны. За первую неделю я похудела всего на 1,5 кг, но это было счастье! Впервые за многие годы мой вес пошел вниз. Эти первые потерянные килограммы вернули меня к жизни. За вторую неделю ушло еще 4 кг. Самочувствие стало превосходным, я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. За третью неделю лечения ушло еще 6 кг. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три года. Сейчас я все равно далека от идеала, но процесс идет. Не так давно я познакомилась с отличным парнем, и кажется, у нас любовь, причем взаимная! Меня любят – это такое счастье!

Наталья, г. Белореченск





Спрашивайте в аптеках вашего города:

Москва: в сети аптек **«Ригле»** – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-82; **«Витаферм»** – т. 661-35-65; **«Нове-Вита»** – т. 318-90-33; **«Семсои-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Стер и млад»** – т. 422-22-22, 461-73-04, 386-51-15; **р-н Митино** – т. 754-00-98; **р-н Жулебино** – т. 705-86-50; **г. Королев** – т. 511-36-09; **г. Зеленоград** – т. 8 (499) 732-96-18; **г. Химки** – т. 545-26-38.

Саикт-Петербург – (812) 703-45-30; **Уфе** – (347) 252-43-45; **Вороиеж** – (4732) 52-63-83; **Наб.Челны** – (8552) 46-37-48; **Екатериибург** – (343) 322-65-47; **Семаре** – (848) 270-54-04; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45, 43-66-49; **Иркутск** – (3952) 30-23-02; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Кемерово** – (3842) 53-90-90; **Кемеиск-Уральский** – (3439) 30-20-22; **Н.Новгород** – (8312) 74-01-30, 259-71-78; **Тембов** – (4752) 56-53-44; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23; **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54, 35-70-44, 22-43-99; **Новокузнецк** – (3843) 99-11-66, 99-12-59; **Вологда** – (8172) 50-48-04; **Кезаиь** – (843) 554-54-54; **Н. Тегил** – (3435) 33-66-94; **Первоуральск** – (34396) 6-05-08; **Чебоксары** – (8352) 62-82-31; **Челябииск** – (351) 237-63-03.

Консультация по применению ванн и оформление заказа по тел. в Москве: (495) 661-86-00, 739-66-77.

Адрес для писам, заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Хотите заказать или получить консультацию? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы Вам перезвоним. Бесплатно!

Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией   Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, №РОСС RU.AE96.B03528

ООО «МедиаГрупп», ОГРН -1087746118613, 127015, г. Москва, ул. Вятская, д. 35

РЕКЛАМА

КАК ЛЕЧИТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Мне очень нравится газета «ЛП», потому что в ней не только даются рецепты для здоровья, но и сами авторы рецептов объясняют, как их применять. А я хочу предложить вам старинные народные средства при лечении желчного пузыря. Ими пользовалась моя мать, у которой были камни в желчном пузыре. Многие из рецептов ей помогали, и она прожила до 85 лет.

• Испытанное народное средство – оливковое (или любое растительное) масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки, постепенно увеличивая дозу. Лечение длится от 2 до 3 недель. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря без операции.
• Фиалка трехцветная (трава) – 1 часть, кукурузные рыльца – 3 части, мята (трава) – 1 часть, подсолнечник (лепестки цветов) – 2 части, земляника (лист) – 1 часть. Залить 2 ст. л. смеси стаканом кипятка, настоять 20 мин. Пить за полчаса до еды 3 раза в день.
• Отвар вереска обычного (трава с цветками). Залить 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин., настаивать 2 часа. Пить как чай.
• Яблочный сок. Принимать в течение дня каждые 2 часа по 2 ст. л. натурального (приготовленного самостоятельно) сока и при этом 3 дня голодать. Если не было стула, сделать клизму. Затем принять горячую ванну и пропотеть. Камни будут выходить с испражнениями.
• Жидкий экстракт кукурузных рылец (можно купить в аптеке). Принимать по 20–40 капель 2–3 раза в день перед едой.
• Укроп огородный. Приготовить отвар: 2 ст.л. семян залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин., охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

Если пить свекольный сок в течение весьма длительного времени, камни растворятся постепенно и относительно безболезненно. Надо взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она не станет почти как сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз в день.

Некоторые рекомендуют для растворения камней пить полевой хвощ, заваривая его как чай. Польза от этого есть, но средство это слабое.

Обращаю на мои рецепты внимание А. Хакимзяновой из Татарстана (ее письмо в «ЛП» №1, 2010).

Адрес: Ветровой Валентине Николаевне, 307741, Курская область, Льговский район, д. Шерекино, ул. Ленина, д. 29

БЕРЕГИТЕ ВЕНЫ

Газету «ЛП» покупаю около 4 лет и являюсь ее благодарным читателем. Название газеты «Лечебные письма» подобрано очень точно. Ведь кроме рецептов в письмах есть и письма без рецептов, но написанные с таким теплом и искренностью, что от них уже излечивается душа. А что может быть лучше этого? Сама я с раннего детства болею и наверное поэтому с 20 лет вырезала лечебные рецепты из журналов, газет, календарей. Этому архиву уже более 25 лет. Я хочу помочь людям, у кого варикозное расширение вен (ВРВ). Оно не исчезает само по себе – вены удаляют с помощью операции. Однако чаще всего это дает лишь косметический эффект. Конечно, воспаленная вена должна быть удалена, если ваши ноги в конце дня сильно болят и немеют, теряют чувствительность, если они постоянно отекают и это приводит к кровотечениям. Но все-таки, чтобы избежать операции, следите за своим питанием и занимайтесь профилактикой болезни вен, тогда вы останетесь здоровы. А вот что для этого нужно.

1. Ешьте больше витамина С, чтобы укрепить стенки сосудов. Витамином С богаты киви, апельсины, лимоны, грейпфруты, смородина, шиповник, сладкий перец, ягоды бузины. Укрепляет стенки сосудов и прием экстракта конского каштана.
2. В луке и чесноке находятся биологически активные вещества, которые уменьшают образование веществ, свертывающих кровь. То же самое можно сказать о перце и имбире.
3. Следите тщательно за своим весом. Лишние килограммы давят на ваши сосуды.
4. Прогулки, водная йога и плавание – настоящий бальзам для вен на ногах, уставших от сильных нагрузок.
5. Откажитесь от сигарет – они усиливают свертываемость крови. У людей с варикозной болезнью стенки вен источены, к тому же их организм теряет способность уменьшать выработку фибрина – вещества, свертывающего кровь. Фибрин скапливается у стенок сосудов как бы из «страха» перед повреждениями и кровотечениями, чтобы в любой момент восстановить нарушенный сосуд. Таким образом, для предотвращения ВРВ необходимо укреплять стенки сосудов путем употребления витамина С и экстракиа конского каштана, а такжв нормализовать уровень фибрина в организме.

Борьба с ВРВ – это лечебные чулки и легкая гимнастика.

• Лежа на спине, поднимите ноги под прямым углом, 10 раз согните и разогните голеностопные суставы, минуту отдохните и снова сгибайте ноги. Сделайте так 5 раз.
• Лягте на спину на пол, ноги положите под прямым углом на стул, руки расслабьте. Медлвнно и глубоко дышите животом (то есть без участия диафрагмы) 10 минут. Повторяйте это упражнение 2 раза в день, утром и вечером.
• Включите в лечение душ по Кнейпу: медленно поливайте струей холодной воды правую ногу по внешней стороне от ступни до бедер, затем по внутренней стороне – 2–3 раза в день на каждую ногу. Это самая эффективная тренировка для кровеносных сосудов.

Вот еще несколько советов по лечению варикоза.

• Чаще добавляйте в пищу имбирь – он улучшает текучесть крови, и это прекрасная профилактика тромбозов.
• Аптечный препарат растения рогатый ледвянец уменьшает воспалительный процесс в кровеносных сосудах
• Препараты из софоры японской (особенно венорутон) способны восстанавливать стенки сосудов. А совмещение их приема с ношением компрессионных чулок даст замечательный результат.
• А вот рецепт, который подойдет для самых терпеливых. Эффективен он при сильных болях в ногах и синей сетке вен. Наполните

половину полулитровой банки резаными листьями каланхоэ (любого вида), залейте спиртом или водкой. Поставьте в темное место. Не забывайте периодически встряхивать. Ровно через неделю настойка готова! Вечером натирайте ею ноги, начиная от стопы. Боли в ногах проходят почти сразу, но для исчезновения сетки вен процедуру нужно проводить 3–4 месяца.

Всегда помните, что вены расширяются из-за застоя крови в результате плохого кровообращения. Это может быть обусловлено наследственностью или вызвано определенным заболеванием, недостатком движения, работой с длительными нагрузками, авитаминозом. Это заболевание может также провоцироваться ожирением.

Поэтому никогда не стойте долго на одном месте. Чаще поднимайте ноги вверх. У женщин, имеющих склонность к варикозу, беременность может обострить или вызвать заболевание. Поэтому настоятельно рекомендую беременным женщинам делать гимнастику, укрепляющую стенки сосудов. Подобрать такую гимнастику поможет ваш лечащий врач.

А здоровых женщин прошу следить за состоянием своих ног. Если вы заметили на своих ногах увеличенные, изогнутые в виде червяков синеватые вены, которые выделяются под кожей или заметно выпячиваются из-под нее, прежде всего на голенях, знайте – это признаки варикоза! Немедленно обращайтесь к врачу для установления диагноза. И все мои рекомендации по лечению ВРВ также согласуйте со своим лечащим врачом. Никогда не лечитесь сами. Следите за своим здоровьем, и да поможет вам в этом Господь Бог!

Васильевой Людмиле Николаевне, 45006, Волынская обл., м. Ковель-6, ул. Володимирская 101/11

ПОЛЫНЬ ОТ РАКА И ДРУГИЕ СОВЕТЫ

Пишу вам, чтобы вы повторно напечатали три моих рецепта, испытанные на себе, на муже и на соседях. Нигде больше я эти рецепты не встречала.

Мне 74 года, мужу 70, и у него были проблемы с такой болезнью, как рак предстательной железы. Ни таблеток и никакой другой химии он не употреблять не стал. Сделали моему мужу в городе Батайске три операции и выписали в безнадежном состоянии. И мы пили полынь обыкновенную, или чернобыльником ее еще называют. Была глубокая осень, и в аптеках полыни не было. Как, наверное, и сейчас нет, кроме горькой полыни, а та полынь, которая чернобыльник – она совершенно не горькая.

Накопала я корней полыни и немного листочков и сложила в 3-литровую стеклянную банку до половины. Залила на 2 пальца выше уровня полыни 40-градусным самогоном на 2 недели, а потом стали пить по 1 ст. л. на 50 г теплой воды 3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

С тех пор прошло уже полтора года. Анализы у мужа прекрасные.

Полынь лечит раки любой локализации. Ее эффективность в несколько тысяч раз выше, чем у химиотерапии, и на 12 000 раковых клеток она может одну нашу здоровую тронуть. Полынь ни на что плохо не влияет, зато лечит печень, туберкулез, пневмонию, менингит, бронхиальную астму, эпилепсию, невралгию и неврастению, миому матки и аденому простаты, и даже рак крови и рак кожи. Это испытано на знакомой. А при гепатите для снижения температуры и головной боли, улучшения мочеиспускания рекомендуется из мелкоизмельченных листьев полыни приготовить суп.

• **От онкологических заболеваний.** 1 ст. л. сухой травы полыни обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день.
• **От высокого давления**, если уже не помогают ни таблетки, ни микстуры. По пять листиков айвы, шелковицы и сирени (всего 15 листиков), залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 1 час, пить по 100 г 5 раз в день. Листики вечером выбросить. И так делать до полного излечения, то есть полностью избавиться от высокого давления. Для этого потребуется 3 недели. Листья сирени и айвы сушить отдельно, так как они похожи. Всего нужно примерно по 105 листьев каждого вида.

Если у вас остеохондроз шейного отдела позвоночника, то могут развиться глаукома, помутнение хрусталика, онемение рук, головокружение, высокое давление, катаракта. А если остеохондроз ниже, в грудном отделе, то будут проблемы с желудком и сердцем, что было и у меня – ишемия, тахикардия, мерцательная аритмия, сердечная недостаточность. Дед мой вылечил меня за 20 минут – и я уже таких перебоев в сердце больше не ощущала. А врачи до этого лечили 2,5 года и ничего не могли понять. Я им потом объяснила, что случилось чудо. Также, если у вас грыжа, трудно поднять руки или болят колени, причина – в позвоночнике. А вот и рецепт:

Смешать поваренную соль с нерафинированным растительным маслом в пропорции 1:2, например, 1 рюмку соли с 2 рюмками постного масла. Соль при этом не растворится. Больной ложится лицом вниз, а если у него бронхиальная астма или одышка, пусть сидит на стуле задом наперед. Растирайте легкими движениями ладони соль с маслом по всей спине и ребрам, начиная от 7-го шейного позвонка и до копчика, включая болезненную область по ходу седалищного нерва. Процедура продолжается 20 минут. Через 20 минут нужно сначала тряпочкой вытереть масло, потом сбить губкой соль и вытереть человека пушистым полотенцем. 2–3 часа не мыться – идет реакция. Если после 3-й процедуры появится небольшая сыпь на спине, не бойтесь. Это соль вытянула всю гадость. Продолжайте примерно до 10 процедур, один раз в день в любое время.

Напечатайте, пожалуйста. Это все испытано, и я думаю, что подойдет многим. От всей души желаю редакции и читателям счастья, здоровья и всех благ на земле.

Адрес: Сергеенко Тамаре Матвеевне, 346779, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Кулешовка, ул. Береговая, д. 46

цитата

Если болезнь не захвачена в начале, то запоздалые средства бесполезны.



Овидий

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Микоз бывает и от страха

По телевизору рассказывали, что в американской армии во время военных действий в Азии грибок был почти у всех. Но и в нашей стране многие заболевают микозом стоп, ногтей! В поликлинике я встретила своих знакомых, которые шли к дерматологу. Почти вся семья больна разными формами микоза: ногтевой грибок, кожный... А также поражены внутренние органы. Есть ли эффективные рецепты, советы по гигиене? Еще прошу вас написать рецепты от шишек после уколов.

Н., г. Санкт-Петербург

Страхи и неуверенность в себе – вот что чаще всего приводит к грибковым заболеваниям. «А как же инфекция?» – спросите вы. Сами бактерии, вирусы, грибы не опасны. Они – часть окружающей среды, часть природы и выполняют свою функцию в организме природы. Мы постоянно с ними контактируем, они даже могут быть внутри нас в определенном количестве. Но вот наступает момент, когда голова «переваривает» какую-нибудь одну мрачную мысль, и это сигнал для всевозможных паразитов. Вы правильно приводите пример с военными действиями. Что в головах у солдат? Страх смерти, неуверенность в будущем. Тело как бы пытается защититься с помощью грибка. Грибок поражает клетки кожи, они быстрее отмирают, и кожа утолщается, создавая «броню», дополнительную защиту.

Как же избавиться от грибковой инфекции? Об этом спрашивают многие наши читатели. Есть два пути. Первый путь – уничтожить ее с помощью антибиотиков. Но, как показывает практика, это путь тупиковый. Формируются устойчивые штаммы микроорганизмов, которые уже не поддаются действию препаратов. Люди вынуждены создавать более сильные химические лекарства, но это приводит к отравлению организма в целом. Есть и второй путь – избавиться от агрессивных мыслей, эмоций, которые создают питательную среду для микробов, грибов, и тем самым повысить свой иммунитет. Выбор за вами. Подумайте о том, что болезнь может быть вызвана просто страхом заболеть.

Грибки живут везде, и мы их даже едим. В тесте – дрожжевые грибки, в простокваше – молочнокислые, в квашеных овощах – бродильные... Казалось бы, они должны нас атаковать, но мы их просто перевариваем в кишечнике. А есть и такие грибки, которые попадают в лимфоток и разносятся по всему организму. И где-то в затишке, где застой и много шлаков, они начинают активно развиваться. А потом все сначала: стресс и выброс в общий лимфоток активных грибков.

Если человек чувствует себя беззащитным и не знает, куда ему можно уйти, поражаются стопы и ногти на ногах. Боитесь изменить свою жизнь к лучшему, бросить все старое и начать создавать что-то новое своими руками – поражаются ногти на руках. Женщины, не уверенные в своей сексуальности, страдают молочницей женских органов. Неуверенность родителей в том, что они правильно поступают с новорожденным, их желание переложить ответственность на других оборачиваются молочницей во рту и кишечнике младенца.

Так что надо следить за своими мыслями. Можно «почистить» их с помощью молитв, аффирмаций и убрать страхи. Все дается по мыслям нашим.

Кроме того, надо рационально питаться: исключить выпечку, насытить организм сырыми или квашенными овощами. Ешьте натуральные продукты, лук и чеснок, черемшу, огурцы, капусту, яблоки, грибы (кстати, одни грибы вытесняются другими). Не забывайте о пряных травах. В квашенных продуктах много необходимых нам фитонцидов. Пейте желчегонные и мочегонные травы – это ускорит движение жидкостей в организме и очистит его. Все это ускорит обмен веществ, организм отрегулирует свой кислотно-щелочной баланс, и паразитам станет плохо. Тогда вам помогут и местные противогрибковые средства.

Если грибок на стопах, эффективны ежедневные теплые уксусные ванночки, механическая чистка, протирание чесноком, затем пихтовым маслом. Некоторым больше нравится использовать смесь растительного масла и живичного скипидара (поровну) или, например масло чайного дерева. Выбор за вами. Но работать надо не менее года каждый день, а затем для профилактики 2 раза в неделю. Любите себя, ухаживайте за своим телом и следите за мыслями!

Теперь – о шишках после уколов. В ткань ввели инородную жидкость, клетки «напугались» и сжались от такого стресса, и образовалось уплотнение. Надо ускорить обменные процессы в тканях. Йодная сетка, водочный компресс ускорят выведение жидкости. Капустный лист, лопух снимут жар и ускорят обменные процессы. Компресс из урины тоже хорош.

Операция – крайняя мера

У меня такая беда – дивертикулез толстого кишечника. Уже 4 года живот болит, а сейчас и днем, и ночью. Врач советует операцию, а мне, конечно, страшно. Но и тянуть опасно: а вдруг онкология? Ответьте, пожалуйста, как себя вести, как питаться. Год прошел, как я сделала колоноскопию. Можно ли с ее помощью узнать, онкология у меня или нет? Может быть, снова ее сделать? Ведь операция – крайняя мера. Мне 62 года.

Адрес: Барышниковой Нине Алексеевне, Пензенская обл., г. Заречный, ул. Братская, д. 2-7, кв. 24

Работа кишечника связана с нашей способностью усваивать новые идеи, избавляться от всего старого, ненужного. А если человек боится расстаться с чем-то из своего прошлого (например, с болезненными воспоминаниями или бесполезными вещами), то сильный страх и беспокойство обязательно отражаются на кишечнике.

Дивертикулы (выпячивание кишечной ткани и частичное изменение ее структуры) чаще всего образуются у людей

настороженных, которые боятся без оглядки сделать лишний шаг. Соединительные ткани у этих людей слабые, они не выдерживают напряжения. Возникновение дивертикул связано и с возрастными изменениями, с нарушением работы кишечника. Застой каловых масс в дивертикулах приводит к травмированию слизистой оболочки, развитию воспалительного процесса (дивертикулита), распространяющегося на соседние участки кишки и на другие органы.

По мнению китайских врачей, кишечник – это большая железа, вырабатывающая множество нужных организму веществ. И в нормальных условиях наш организм забирает из пищевого кома, проходящего по кишечнику, все, что нужно и полезно, а остальное затем удаляется наружу. Но от страха, постоянных тревожных мыслей какой-то участок кишечника перенапрягается и перерастягивается. Возникает боль из-за неестественного движения. А если такое повторяется каждый день много лет, то ткани не выдерживают, меняют свою структуру, и образуются диверкулы.

Как мы обычно воздействуем на больное место? Поглаживаем, разминаем, растираем – и боль проходит.

Так вот, чтобы снять боль в кишечнике, помассируем живот. Будем разминать кожные складки живота вдоль, поперек, по косой и по кругу в ту и другую сторону. Прием использовать такой: захватить складку живота с жировой клетчаткой двумя руками и потянуть в разные стороны, как мы растягиваем тесто. Да, это больно, но постепенно ткани кишечника начнут вырабатывать вещества, благодаря которым боль отступит. Но фокуса не будет, работать придется долго, ведь и болезнь у вас появилась не вдруг. Массируйте живот по 30 минут 2 раза в день, пока не уйдет боль.

Следующий метод – медовый массаж живота. Приготовьте влажную и сухую салфетки для протирания живота и 1 ч. л. прошлогоднего меда. Лягте на спину. Между ладоней разотрите мед и нанесите его на всю поверхность живота. Затем прикладываем ладонь к животу и поднимаем ее. Делаем так, пока ладонь не начнет отлипать легко. Массаж очень эффективный. А если вы при этом еще и работаете над своими мыслями, то болезнь отступает. Полного восстановления тканей не происходит, но наступает ремиссия, и боль перестает вас одолевать. Ваша задача – как можно дольше поддерживать себя в этом состоянии.

Теперь – о диагностике. Точный диагноз ставится только после таких исследований, как ирригоскопия, колоноскопия, рентген. Вы правы: операция – это крайняя мера, и лечение проводится преимущественно консервативное. Оно направлено на нормализацию стула, снятие спастики. Но при перитонитах и кровотечениях из дивертикулов операция показана, как и при стойком болевом синдроме. Нина Алексеевна, дивертикулез – это не онкология, а врожденная или приобретенная недостаточность соединительной ткани.

Если одолел атеросклероз

Прошу вас, помогите в моих страданиях! Одолел атеросклероз. Еще у меня очень сильный шум в ушах, теряю слух. Гимнастикой занимаюсь. Помогает морозник, но в аптеках его нет. И терпения больше нет.

Адрес: Федоровой Серафиме Васильевне, 115470, г. Москва, Кленовый б-р, д. 10, корп. 2, кв. 233

Атеросклероз – это заболевание или процесс? Мы знаем, что каждая внутренняя болезнь имеет свою четкую локализацию. Но где же тогда поселился атеросклероз? Логично ответить: в сосудах. А где находятся сосуды? Ответ один – везде! Атеросклероз поражает сосуды по всему телу, а следовательно, нарушает процесс обмена веществ во всех клетках организма.

Когда сужается просвет сосуда, атеросклероз дает о себе знать такими болезнями, как стенокардия, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит ног. Начинаются головокружение, шум в ушах, снижение слуха (как в вашем случае, Серафима Васильевна), может быть даже глухота.

Приступая к лечению атеросклероза, еще раз вспомните о том, что плохой сон, шум в ушах, перебои с сердцем, зябкость в ногах и руках – все это симптомы одной болезни – атеросклероза. Поэтому не ищите отдельных лекарств от каждого недомогания.

Атеросклероз – это засорение каналов (сосудов), по которым к каждой клеточке организма поступает радость (кровь). Главная его причина не в еде, а в стрессе и в дефиците радости. Начните радоваться – и ваши сосуды начнут очищаться! Обмен веществ зависит от нашего эмоционального состояния. В. Синельников пишет в своей книге «Возлюби болезнь свою», что люди со склерозом сосудов очень упрямы. Они упорно не желают слушать других и замечать хорошее в жизни, постоянно настаивая на том, что все плохо, что жизнь тяжела, невыносима. У людей слабеет память с возрастом, чтобы они забыли старые обиды и неприятности. Люди глохнут, чтобы не слышать обидные слова в настоящем. Вот так мы и обижаемся на свое здоровье.

При лечении атеросклероза я считаю самыми эффективными и мягко действующими средствами гомеопатические. Специалист подбирает их индивидуально для каждого больного. Хороши также настойки и водные настои.

- Настойка чеснока: 100 г чеснока на 500 мл водки, настаивать 1 неделю, принимать по 1 ч. л. 2 раза в день с молоком.
- Настой луковой шелухи с шиповником (по 1 ст. л. на 0,5 л воды). Настоять, процедить и выпить всю порцию в течение дня по 0,5 стакана.
- Измельчить 200 г чеснока и 500 г лимонов, добавить по 200 г меда и масла шиповника либо облепихи, принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день 1 месяц.
- Набрать банку цветков красного клевера (500 шт.) и залить их полностью водкой, 2 недели настаивать и принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день, пока не кончится настойка.
- Залить 1 л водки 500 цветков одуванчика, настаивать 3 недели, принимать по 1 ст. л. на ночь, пока не кончится настойка.
- Хороша настойка из осенних корней одуванчика: 500 г на 1 л водки, настаивать 3 недели, ежедневно встряхивая, и принимать по 1–2 ч. л. на ночь.

Как видите, рецептов немало, так что не надо отчаиваться. А морозник действительно не продается в аптеках, но его корни можно купить на рынке или у распространителей пищевых добавок. Есть даже крем с морозником для похудания, который ускоряет обменные процессы.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Возвращаясь с дачи домой, жена познакомилась в электричке с одной женщиной. Моя благоверная – особа общительная, любит поболтать о том, о сем. И от попутчицы она узнала чудодейственный рецепт. Волшебная смесь, по словам новой знакомой, может помочь от ста болезней.

Когда-то у ее мамы на макушке стала появляться лысинка. Огромное количество средств перепробовала женщина, результат – нулевой. И вот кто-то из знакомых подсказал ей отличное средство для приема внутрь – женьшень в смеси с виноградом. Через четыре месяца женщина летала на крыльях – у нее на голове была пышная шевелюра. Да и чувствовать себя она стала лучше – стала спокойнее, усталость исчезла. Вот какое средство!

Моя ненаглядная решила воспользоваться новым лекарством с целью обуздать артрит – говорилось, что и с ним универсальное лекарство справляется.

Взять свежий корень женьшеня, измельчить его и смешать с 1 ст. л. кашицы виноградных ягод и 2 ст. л. виноградного сока. Принимать при артрите утром и вечером по 2 ст. л. за 30 минут до еды. При сильных болях рекомендуется прикладывать смесь к больному суставу в виде припарок.

Через два месяца упорного лечения жена отметила: суставы болят реже, улучшился слух, волосы стали гуще. Вот так повлияла чудодейственная смесь на мою жену! Но и это еще не все. После сдачи анализов выяснилось, что уровень «вредного» холестерина уменьшился, а уровень «полезного» холестерина увеличился.

А потом мы от одного травника узнали, что курс лечения при том или ином заболевании немного отличается.

- При повышенном уровне холестерина принимать смесь женьшеня и винограда по 1 ст. л. за 30 минут до каждого приема пищи (в день – не более 4–5 ст. л.).
- При облысении – по 1–2 ст. л. утром до завтрака в течение 2–3 месяцев.
- При ухудшении памяти – по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 45 дней.
- При атеросклерозе – по 1,5 ст. л. 2–3 раза в день в течение месяца.

Больше всего моя милая радовалась тому, что у нее перестали ныть суставы – уж так они болели, особенно по ночам! Как удалось выяснить, в женьшене есть особые вещества, близкие к кортизону – стероидному гормону, который снимает воспаление. Вот потому-то эта смесь так эффективно справляется с суставной болью! А в сочетании с виноградным соком сила женьшеня удваивается. Жаль только, что такое лекарство не всем подходит – ведь у женьшеня есть и противопоказания к приему: повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония, беременность.

Всего хорошего.

Щучков Е., г. Дальнереченск

ЖЕНА НУЖНА ЗДОРОВАЯ...

Моя двоюродная сестра простыла и попала в больницу. Сильные боли в нижней части живота и в области крестца указывали на воспаление придатков. Аднексит – дело не шуточное. Пролежала Лера в больнице около месяца. Сначала после лечения все было хорошо, а потом – чуть простынет, и сразу же начинается воспаление придатков. Уколы хлористого кальция облегчения не приносили. И Лера очень переживала: боялась, что муж уйдет от нее – ведь жена нужна здоровая... Одна наша дальняя родственница дала дельный совет по лечению аднексита. Она рекомендовала использовать мед и прополис.

Смешайте мед и измельченный прополис в равных пропорциях – например по 5 ст. л. Подогревайте смесь в течение 5 минут на водяной бане. Помешивайте и следите за тем, чтобы смесь не кипела, иначе она потеряет лекарственные свойства. Охладите смесь. Возьмите тампон и пропитайте его раствором. Тампон должен быть теплым. Чтобы избежать ожогов, сначала положите его на тыльную часть руки и подождите, пока кожа будет спокойно воспринимать температуру. Потом вставьте тампон во влагалище как можно глубже, на всю ночь. Курс лечения – 10 процедур.

Кстати, от такого лечения был и еще один положительный момент – у Леры зарубцевалась эрозия шейки матки. И через год сестра забеременела и родила девочку.

Мед и прополис – отличные лечебные средства. В старину на свадьбу обязательно дарили бочку свежего меда, а свекровь следила, чтобы через год она опустела. После «медового обжорства» малыш рождался крепеньким и розовощеким.

Юликова Е., г. Борисовка

ОДНИМ ВЫСТРЕЛОМ ПО ДВУМ ЗАЙЦАМ

У мужа после пятидесяти лет начались проблемы со зрением. Видимо, сказалась перегрузка за многие годы работы. Офтальмолог внимательно осмотрел Диму, проверил его зрение на разных аппаратах. И так было выявлено, что у Димы снижена чувствительность периферического и центрального зрения. Посмотрев на кучу выписанных рецептов, Дима сказал: «Зарплаты не хватит, чтобы выкупить все эти лекарства. Да и надо ли?» И в это самое время к нам в гости из Новороссийска приехала моя сестра. Узнав о наших проблемах, она тут же позвонила домой и попросила переслать нам семена лимонника. По ее мнению, эти семена – великолепное средство при глазных недугах такого характера. В наших краях лимонник, как говорится, днем с огнем не найдешь, а у них этого добра много!

Семена лимонника истолочь. Получившийся порошок лучше сразу расфасовать по 2 г в бумажные пакетики. Обязательно каждый пакетик надписать, указав название растения и дозу (чтобы случайно не перепутать с другими лекарствами). Принимать утром после еды по 2 г, т. е. по 1 пакетику.

Не сразу, а лишь спустя некоторое время Дима отметил, что зрение стало острее и он стал лучше видеть в сумерках. И еще: будучи гипотоником со стажем, он прекратил для повышения давления употреблять кофе. И все это – благодаря лимоннику.

Шубина З., г. Архангельск



Начало новой жизни

Здравствуйте! Мне 58 лет и, в соответствии с возрастом, чувствую я себя не очень хорошо. И не то чтобы у меня были какие-то серьезные болезни, а как-то всего понемножку. Утром отеки, суставы побаливают, печень все чаще беспокоит, страдаю частыми простудами, а в последнее время еще и волосы стали редеть. Что это все может значить?

Тамара Михайловна Попова

Здравствуйте, Тамара Михайловна! Вам, конечно, необходимо сделать клинический анализ крови, чтобы точно определить диагноз. Предположительно же можно с большой долей вероятности сказать, что ваш организм сильно зашлакован в результате нарушения обмена веществ. Все побаливает по чуть-чуть, частые простуды, упадок сил, слабые волосы и ногти – все это следствие обменных процессов и, как следствие, скопления шлаков и токсинов внутри каждой клетки и в межклеточной жидкости. Нарушения процессов метаболизма в организме начинаются, как правило, уже после 30 лет.

НЕ МИРИТЕСЬ С НЕДУГАМИ

Если говорить об избавлении от этих симптомов, то может показаться, что необходимо пропить целый ряд препаратов, но они способны снять лишь симптомы, в то время как сама причина останется неустраненной. Тем не менее это не означает, что вам следует смириться с плохим самочувствием! И самая лучшая схема лечения в вашем случае – это курс натуральных биоактивных препаратов, выпускаемых российской компанией «ЛайвБрук Вэй».

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Для начала необходимо очистить внутреннюю среду организма путем лимфодренажа и выведения из межклеточной жидкости токсинов. Для этого и предназначены фитокапсулы Лимфа Вэй, которые содержат природную композицию из экстрактов целебных растений, усиливающих текучесть межклеточной жидкости и лимфы. Вы довольно быстро заметите позитивные изменения: устранение отеков, нормализацию флоры кишечника, уменьшение болевых симптомов в суставах, укрепление иммунитета, восстановление волос и ногтей.

СНИЖАЕМ ВЕС

Одновременно с приемом капсул рекомендуется принимать для ускорения выведения токсинов из организма фиточай Стевия Вэй, уникальность которого в его природной сладости, обеспеченной листом Стевии. Чай не только активно выводит токсины, но и снижает вес, а также контролирует уровень сахара и холестерина в крови, нормализует артериальное давление, восстанавливает нормальную функцию поджелудочной железы. Результат приема фитокапсул и фиточая будет очень убедительным только при условии аккуратного и полноценного приема - помните об этом! Ну и конечно, результат должен быть закреплен.

ПРИРОДНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ

Пора перейти к здоровому образу жизни, и частью этого обязательно должен стать прием фитопорошка «Свит Вэй» – природного сахарозаменителя на основе стевии без калорий, послевкусия и горечи (вместо сахара и синтетических сахарозаменителей). Кроме того, что «Свит Вэй» освободит вас от необходимости употреблять сахар, вред которого на сегодняшний день убедительно доказан учеными, он еще и сохранит нормальный уровень глюкозы и холестерина в крови, поможет корректировать вес, и восстановить полезную микрофлору кишечника, хорошее здоровье и, как следствие, отличный иммунитет.

Желаем вам здоровья!



Перед применением проконсультироваться со специалистом

Шикша –



Растет где-то в сибирских лесах удивительная ягода шикша. Так называют ее местные жители, охотники и рыболовы. Не раз она выручала людей в беде. А шаманы, знахари, народные целители, владеющие древними секретами своих предков, с помощью целебного растения могут поставить на ноги даже безнадежного больного. Сегодня вам расскажет об этом ведущая нашей рубрики потомственная травница К.И. Доронина.

ОДИНОКИЙ МОРСКОЙ ВОЛК

Михаил Ефимов, капитан сухогруза «Победоносец», бороздил Енисей уже вторую навигацию. Суденышко старенькое, команда немногочисленная, всего пятеро мужиков с таинственными биографиями. Никто ни к кому в душу не лез. В коллективе было спокойно, дисциплина железная, а капитана уважали и побаивались. Даже балагур, весельчак и запойный пьяница Гоша Мартынов, судовой механик, старался не попадаться командиру на глаза после возлияний. Ефимов давно уже порывался списать Гошу на берег. Но где теперь найдешь такие золотые руки?

Сам Ефимов не употреблял спиртного уже много лет. Всегда чисто выбритый, в безукоризненной форме, этот 45-летний мужчина, статный и очень красивый, держал свою команду в страхе и послушании. На «Победоносце» никто ничего толком о нем не знал, но слушок-то вился, что в прошлом ходил он на судах дальнего плавания в загранку и даже дослужился до капитана первого ранга. Что его заставило перебраться из Мурманска в такое речное захолустье, оставалось тайной. Словом, одинокий морской волк.

НА ДАЛЬНЕЙ ПРИСТАНИ

Капитан сошел на берег. На пристани небольшого рабочего поселка за грубо сколоченными прилавками местного базарчика стояли молодухи-сибирячки в белых «фартушках», старухи в цветастых платках и даже детвора. Продавали молочные продукты, всевозможные поделки из бересты, ивовые корзины, липовые лапти, старинные иконы и книги (некоторые изданы еще при царе).

Вообще-то Михаилу не было дела до таких «толкучек», стихийно возникающих почти на каждой пристани. Но здесь Ефимов всегда выходил на берег. Он искал глазами девчушку лет двенадцати в красном сарафане, надетом на темную легкую кофточку, которая наглухо скрывала худые плечики и руки. И шею она всегда укутывала платком. С первого раза, в самый первый свой рейс Ефимов приметил это дитя. Всегда она в одном и том же сарафанчике, всегда так туго запеленута, несмотря на нестерпимую жару...

Каждый раз девочка продавала в начале навигации ранние грибы, пучки черемши, луговой щавель, а затем ягоды: землянику, чернику, голубику, бруснику, калину... И так до глубокой осени. Были у нее в чистеньком полотенце и пирожки с черемухой.

ВОДКА ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЕТ

Ефимов скупал у девочки весь товар. Пытался несколько раз переплатить, но она, внимательно вглядываясь в суровое лицо капитана, останавливала его: «Ошиблись, дяденька. Нам чужого не надобно, мы не нищие, своим трудом кормимся».

Михаил не знал, как зовут девочку, не смел спросить – уж очень строга была, не по-детски серьезна. Кто знает, какие воспоминания терзали его душу, но к закупкам своим он даже не притрагивался. Все отдавал в матросский кубрик судовому коку. Вот и сегодня Михаил направлялся к ней, но его опередил Гоша. И когда только он успел набраться? С утра пораньше... Кое-как добежал, спотыкаясь пьяными ногами, и потребовал продать ему ягоды в берестяных туесках.

– Я не продам вам ничего. Отойдите, дядя, от вас воняет водкой.

Но Гоша не отходил от девочки:

– Это я-то пьян, козявка?! – глаза у него налились кровью, как у разъяренного быка.

Бабульки оттаскивали его, и Ефимов спешил, расталкивая толпу, но успел только крикнуть:

– Мартынов, прекрати!

Но Мартынов, ничего не слыша, уже разбрасывал туесочки с ягодами, топтал их и грязно ругался.

Наконец капитан добрался до дебошира и нокаутом опрокинул его на землю. Девочка, рыдая, сорвала с худенькой шеи платок, расстегнула кофточку, и обнажились страшные шрамы обожженной кожи. Рубцы змеились багровыми змейками по ее шее и плечам.

– Пьянь хроническая! Вот, смотрите, что водка сделала! Будь она проклята! – закричала она, рыдая, и убежала с пристани.

Ефимов упал на колени и стал колотиться головой о землю. Его подняла какая-то старуха:

– Ну что ты, милок, успокойся. Мы-то здесь, в поселке, все про Катю знаем. Она ведь выросла у нас на глазах.

И бабушка рассказала, как родной отец Катюши поджег собственный дом, как сгорел в том пламени ее двухлетний братик. Не успели люди выхватить его из огня...

СЛОМАННАЯ СУДЬБА

– Много лет тому назад, – рассказывала бабушка, – прислали к нам учительницу начальных классов Галину Михайловну с дочкой Катенькой. Домик им райсовет выделил вон на том холме. Хорошая учительница, достойная женщина, но три года тому назад паралич ее разбил. Ногами слаба стала, совсем обездвижена. Вот Катя и кормит свою семью. На пенсию-то по инвалидности нынче не проживешь. А врачи – что? Бессильны. Говорят, что все на нервной почве. Есть, правда, в наших краях одна шаманка, Наина. «Знаю, – говорит, – такое зелье, что учителку на ноги поднимет, а секрет никому не скажу». Надобно, мол, ее, шаманку, к парализованной привезти для камлания. И денег запросила немерено. А где такие деньги взять? К Наине народ из Москвы приезжает, вот и заболела шаманка деньгами. Но, видно, не перевелись еще на свете и добрые люди. Вишь, как переживаешь чужое-то горе!

Ефимов не помнил, как очутился у дома на холме. Спрятался за цветущим калиновым кустом. Во дворе в инвалидной коляске сидела женщина, и Катенька хлопотала около нее. Ефимов сразу узнал свою любимую, свою дорогую жену Галину, которую потерял, казалось, навеки. Он не видел ее восемь лет, шесть из которых провел в тюрьме. Там же, в тюрьме, получил развод и единственное ее письмо: «Не

шаманское зелье

ищи нас, прощения не будет никогда». А он искал, возвратившись из тюрьмы, и вот – нашел.

НА ПЕПЕЛИЩЕ ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ

В тот проклятый день Ефимов возвратился из четырехмесячного рейса в свой великолепный дом. Двухгодовалый Стасик не слезал с рук, и Катенька, котеночек ласковый, которой было четыре года, не отходила от него ни на шаг. Галина вся светилась от счастья и только об одном просила: «Не пей так много, милый». Ну как тут не пить, если радость такая! Однажды хлестал водку весь день, к вечеру не хватило, и побежал к магазину. А там – местные «страждущие» двинулись к нему толпой с трясущимися клешнями: «Мишка, братан, угощай». Угостил. По бутылке каждому. Пили за дружбу, и кто-то из «благодетелей» шепнул на ухо: «Мормышкин к Галине твоей бегал». Глаза будто заслепило. Вбежал он в дом и Галину стал пытать. Та все отрицала, на коленях ползала. Он бензином плеснул и зажигалкой чиркнул, а дальше уже ничего не помнил. Только в тюремной камере узнал, что Стасик сгорел. Под кровать забился, вот и не смогли его спасти, слишком долго искали. А от дома пепелище осталось. Присудили Михаилу восемь лет, но он освободился досрочно. А через шесть лет Галины с дочкой уже не было в Мурманске, и никто не знал, куда они делись.

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Показаться на глаза своей жене Михаил не посмел. Сразу же поехал искать Наину. Удивился Ефимов, что шаманка встретила его, как старого знакомого: «Ожидала тебя давно. Если простит жена твой грех, то духи мне помогут, и она выздоровеет, и дитя ваше горемычное возрадуется». Наина собралась быстренько, только бубен свой взяла шаманский да одеяние, а Михаилу велела нести мешок шикши, сибирской ягоды. «Уродилась нынче шикша. Не помню, когда на моем веку такой урожай был», – приговаривала шаманка. Приехали в поселок. На пороге Галиного дома Наина приказала: «Ты в жилище не заходи, сама управлюсь. Погоди маленько, дольше ведь ждал. Иди пока, работай, я тебе знак подам».

Ефимов ждал. Несколько рейсов сделал его «Победоносец», а шаманка оставалась у Галины 40 дней. Знак подала телеграммой.

Вошел Ефимов к жене, и та его встретила, стоя уже на своих ногах. Не то чтобы обрадовалась, но по всему видно было, что простила. А уж Катенька как радовалась! Слезы отцовские, текущие по щекам, вытирала ладошками. Дети легче все прощают своим родителям, лишь бы не оставили их, лишь бы не забыли.

СНАДОБЬЕ ОХОТНИКОВ И РЫБАКОВ

Что за ягода такая – шикша, которая Галину на ноги поставила? В Сибири, на Дальнем Востоке местные жители хорошо ее знают. Водяника черная, вороника, голубец – другие названия шикши. Это вечнозеленое растение из семейства вересковых стелется по земле невысокими кустиками. Листья напоминают хвою, в мае-июне появляются мелкие темно-красные цветки, а в августе – черные ягодки-костянки. Встречается шикша на альпийских лугах, в тундре, растет на торфяниках. Если вы живете далеко от таких мест, шикшу можно найти, например, на выставках, посвященных здоровью, и там же ее заказать.

И животные лечатся шикшей, и люди знают это целебное растение по преданиям своих предков. Для борьбы со многими болезнями используют всю надземную часть во время цветения и когда поспевают ягоды.

Народным целителям действительно иногда удается вылечить с помощью шикши некоторые параличи, связанные с расстройством центральной нервной системы. В таких случаях используют следующие рецепты.

- С вечера залить в термосе 0,5 л кипятка 2 ст. л. сухой травы с плодами или цветками, настоять 10–12 часов и пить по три четверти стакана 3 раза в день до еды. При этом во время еды 3 раза в день принимать по кофейной ложке «пчелиного хлеба» (перги). Курс лечения – 40 дней. Этот же настой помогает от головной боли, простуды, а также при сотрясении мозга.
- Приготовить настой: литровая банка (набитая плотно) сухой травы на 6 литров кипятка, настоять ночь. Принимать целебные ванны 3 раза в неделю по 40 минут (температура воды, как температура телв). Намочить настоем шикши простыню, укутать больного и положить в ванну. Можно положить его на полати в бане и поливать из ковшика целебным настоем. Темпервтура в помещении должна быть не менее +30°С. Лечиться до выздоровления.

Ягоды шикши лечат еще и цингу, и дизентерию, так как в них есть дубильные вещества, рутин, аскорбиновая кислота. Говорят, охотнику при дальних переходах достаточно пожевать несколько веточек шикши с плодами – и нет ни усталости, ни жажды.

РЕЦЕПТЫ ЗНАХАРЕЙ

- При болезнях глаз (катаракте, глаукоме, синдроме сухих глаз, многих сосудистых нарушениях) помогает напар сухого растения (если нет свежего): 1 ст. л. шикши распарить в 2 ст. л. кипятка, охладить и хорошо отжать через марлечку. Закапывать в нижнее веко 5–6 раз в день. Одновременно 3 раза в день употреблять внутрь настой, рецепт которого приведен в предыдущем разделе. Курс лечения 90 дней.
- От эпилепсии 60 ягод шикши залить 1 стаканом кипятка, пропарить на водяной бане 30 минут, настоять ночь. Принимать по 1 ст. л. 7 раз в день, начиная с 8 утра и заканчивая в 8 часов вечера, то есть каждые 2 часа, независимо от еды. Детям – 1 ч. л. на прием.
- Настой шикши на сыворотке употребляют при маниакально-депрессивном синдроме, вызванном алкоголизмом, наркоманией. Он помогает снять зависимость от спиртного и наркотиков, утоляет жажду. Для приготовления настоя 4 ст. л. растения залить 1 л молочной сыворотки, довести до кипения, перелить в термос и настоять. Пить по 1 стакану 5 раз в день.

Благотворные

Мы живем в мире шумов и звуков, и этот мир для нас совсем не безразличен. Звуки способны нести важную информацию. Они могут успокаивать и раздражать, приносить удовольствие и предупреждать об опасности, врачевать болезни или вредить здоровью. Какие же звуки представляют для людей наибольшую ценность? Можно ли шумом поправить здоровье? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат философских наук, директор общественной психоакустической лаборатории «Русский звук», изобретатель, автор множества публикаций и книг о природе звука В.А. СИНКЕВИЧ.

– Владимир Антонович, вот уже около 40 лет вы исследуете свойства звука в лабораторных и клинических условиях. Почему такой интерес к звуку?

– Потому что звук – это важнейший признак реальности. Первоначально таких естественных реальностей было две: человеческий голос и живая природа. Но в течение последних 5-7 тысяч лет развивается третья звуковая реальность – ее творит сам человек с помощью музыкальных инструментов, техногенных шумов и звукозаписи.

Любые звуки, любые шумы оказывают на нас влияние, только в одних случаях оно благотворное, гармонизирующее, целебное, а в других – может нанести вред. Вот почему так важно исследовать закономерности звука. Наши работы основаны на некоторых изобретениях, позволивших подойти к звуку совершенно по-новому. В результате – более 50 публикаций и книг, участие в международных конгрессах, практические методы лечения и оздоровления с помощью звука.

– Что же нового вам удалось узнать о звуке?

– Прежде всего, рассмотрим, что такое мягкость звука. В науке нет общей теории, позволяющей различить мягкое и жесткое, – только субъективные ощущения. Но для себя мы эту проблему решили 25 лет назад, в рамках вероятностных процессов. Дело в том, что у любого предмета или процесса есть граница, через которую они взаимодействуют с миром. Граница эта очень важна и сложно устроена: с одной стороны, она подчиняется внутренним законам данной вещи, а с другой – подвержена внешним влияниям. Она всегда в той или иной степени размыта и составляет где-то от 1,5 до 7% самого объекта. То есть у любого предмета или процесса, живого или неживого, есть многослойная граница, и часть ее слоев как бы находится внутри объекта.

– Приведите, пожалуйста, пример.

– Ну, возьмем хотя бы процесс окисления – горение свечки. Когда горит свеча, между ней и окружающим воздухом можно насчитать до 3-4 промежуточных слоев. Горит не сам воск или парафин, а под действием высокой температуры выделяются летучие продукты, которых в свечке раньше не было, и вот они-то и окисляются. Горит, можно сказать, то, чего нет.

Благодаря такой размытой границе свечка светит мягким светом. Костер, солнце – тоже, поэтому их излучение мягкое, свое, родное. А электрические лампочки – они бездушные. На их свет нельзя долго смотреть, он жесткий, механический, потому что у него нет этой многослойной границы. При нем нельзя молиться, нельзя жить. Он – так, для освещения чего-то, неживой свет. То же самое мы видим с теплом.

– Тепло тоже бывает разным?

– Конечно! Идеал русского человека – это русская баня. В ней тепло мягкое, многоуровневое, которое проникает в живую ткань на 15-20 см. А жесткое тепло нам вредит. К сожалению, в последние сто лет мы используем в основном жесткое тепло – то, которое дают электрические нагреватели. Это тепло проникает вглубь на 1-3 мм. Оно обжигает, но им не согреваешься, внутрь оно не проходит. Начали делать масляные, керамические батареи, облицовку из кирпича и камня, но и от них тепло все равно проникает лишь на 2-3 см.

Или взять чайник. Да вы по вкусу отличите воду, вскипяченную на костре, от той, что кипела в электрическом чайнике! После костра вода «мягкая», ее приятно пить. И точно так же мягкими являются звуки природы: пение птиц, шелест волн или листвы, шум прибоя, стрекотание кузнечиков, журчание ручейка, слабый дождик. Искусственные звуки, получаемые с помощью обычной акустической аппаратуры, – жесткие. А человеку нужен мягкий звук.

– Но мы не всегда находимся на природе. Откуда же взять дома мягкий звук, мягкий свет, мягкое тепло?

– Конечно, самое лучшее – пользоваться природными явлениями, дарованными нам Богом. Но мягкие звук, тепло или свет, мягкое изображение можно получить и искусственно, если добиться «мягкой» нагрузки для наших электроприборов.

Из школьного курса физики мы помним, что электрический ток течет не по всему объему проводника, а только по его поверхности. Это типичная жесткая граница. Но лет 20 назад я нашел способ, как сделать границу протекания электрического тока сложной, многоуровневой, чтобы она, с одной стороны, проходила глубже поверхности проводника, а с другой – слегка выступала за его пределы. Такое изменение достигается с помощью специальных магнитных преобразователей, создающих сильное постоянное магнитное поле.

Я включаю в розетку обычную электрическую лампочку. Видите: свет жесткий, он как бы весь собран внутри лампы, оттого на нее больно смотреть. А вот я включаю лампу через преобразователь: прохождение тока по вольфрамовой нити меняется, и свет теперь мягкий, он виден не только внутри лампы, но и за ее пределами. Он как бы идет на контакт с человеком.

– И с остальными приборами будет то же самое?

– Именно. Если через такой магнитный преобразователь включить электрочайник, вода в нем будет почти такой же вкусной, как вскипяченная на костре. А если поставить преобразователь на любой нагревательный прибор, даже на обычную спираль, то тепло от нее проникает вглубь нашего тела на те же самые 15-20 см, как в живой бане. Это абсолютно мягкое тепло, как от русской печки. Когда у вас нет возможности сделать баню на угле или на дровах, тем более у себя дома, поможет преобразователь. Кстати, обратите внимание, что электрический ток со сложной многоуровневой границей – это уже не сигнал, а шум.

Шумы природы



– Что дает нам это знание?

– В технике для передачи взаимодействий используются отдельные сигналы, например, электрические импульсы. Но в основе любых взаимодействий в природе лежат не чистые сигналы, а целые пакеты сигналов, так называемые узкополосные шумы. Человек полноценно взаимодействует с природой тоже посредством таких шумов. Казалось бы, воспринимай их и лечись. Но сегодня мы все чаще слушаем голоса природы и музыкальные произведения в записи, причем в сжатом или цифровом формате. В наши уши входит звук, из которого вырезаны и нижние, и верхние пакеты частот. Спектр его обеднен, он жесткий и фактически не взаимодействует с нашим телом. Но с помощью магнитных преобразователей удается создать аппаратуру, которая обогащает звук, делает его абсолютно мягким, то есть превращает в узкополосный шум, который воспринимается не только ушами, но и всем телом человека.

– Зачем же нужно, чтобы звук взаимодействовал с нашим телом? Разве недостаточно ушей?

– Дело в том, что при воздействии любых природных звуков и шумов, «живой» музыки, реальных музыкальных инструментов, реального голоса мы слышим не только ушами, а всем телом. Причем тело воспринимает звук даже раньше, чем уши, потому что под действием природного звука в нашем теле возникает гидравлическая волна, которая движется со скоростью 1,5 км в секунду и обгоняет электрический импульс, идущий по нейрону от барабанной перепонки. Вот почему любой природный звук кажется своим, родным: мы ведь сначала его почувствовали – и только потом услышали. А звук сжатого формата сначала осознается мозгом, и только потом уже на него реагирует тело. Именно такой звук ведет к различным нарушениям в организме человека.

– Можно ли создать звук, подобный природному, воспринимаемый всем телом?

– Да. В 1980-х годах мы перешли от обычных акустических систем к объемным, излучающим стоячие волны. Не вдаваясь в подробности, поясню, в чем разница. Обычный динамик, повернутый к вам лицом, излучает бегущие звуковые волны. Они неоднородны и для музыкотерапии не годятся, поскольку человек слушает плоский звук, направленный на него. А стоячие, объемные звуковые волны получаются, когда динамики смотрят навстречу друг другу и совпадают по фазе. Вокруг них возникает звуковое пространство с мягким звуком. Слушатель находится в звучащем сферическом поле.

– Что показали ваши исследования по поводу воздействия музыки на человека?

– Мы выяснили, что ни одно из основных выразительных средств музыки – лад, ритм, темп, громкость, тембр, мелодия, гармония и т. д. – существенного значения для организации наших внутренних процессов не имеет. Влияет же единственный параметр – музыкальный период, то есть непрерывность звукового воздействия. Любая музыка, от древних голосовых распевов до современных ритмов, звуковой террор которых обрушивается на нас сегодня отовсюду, состоит из единичных, законченных мелодических фраз. Продолжительность их непрерывного звучания, или музыкальный период, может составлять от долей секунды до двух-трех десятков секунд.

– На что этот музыкальный период влияет?

– Музыка воздействует на те или иные биоритмы мозга. Например, современная ритмическая музыка с периодом от долей секунды до 2-3 секунд вызывает тревожное состояние, эмоциональное напряжение. В классической музыке период составляет 3-7 секунд – это биоритмы спокойного бодрствования человека. Но, к сожалению, при глубоком сопереживании такой музыке нарушается синхронизация целого ряда ритмических психофизиологических процессов.

Однако еще полвека назад было доказано, что всеми быстрыми ритмами мозга управляет один сверхмедленный ритм с периодом от 8 до 14 секунд. Это и есть главный естественный биоритм как головного мозга, так и всего тела. В музыке полнее всего отражают этот ритм древние христианские распевы, особенно знаменный распев с периодом около 10 секунд. Это еще и продолжительность выдоха, то есть музыкальный период знаменного распева совпадает с ритмом дыхания.

А период 15-30 секунд часто бывает в рок-музыке, написанной под воздействием наркотиков. Слушать такие вещи – только вред себе наносить.

– Так какая же музыка приносит самой большой оздоровительный эффект?

– Без сомнения, наиболее эффективен периодический сигнал на фоне шумового воздействия. В несколько раз ускоряется заживление переломов, свищей, рассасываются желчные камни. У женщин проходит функциональное бесплодие, восстанавливается лактация. Решается и масса других проблем со здоровьем.

В качестве периодического сигнала мы используем звуки природы, колокола и православные песнопения – древнерусские, сербские, грузинские, греческие, болгарские. Но не музыкальные инструменты. А шум нужен очень тихий, около порога слышимости. В домашних условиях генераторами такого шума могут служить обычные CD-плейеры с соответствующими дисками. Причем техногенный шум совершенно не годится: он напрягает, угнетает жизненные силы и вредит даже в том случае, когда вы его не осознаете. А природный шум – это благодатный шелест листьев, травы и леса, журчание ручейка, спокойный шум реки, озера, моря, неслышимый шум на склонах и вершинах гор. У людей, живущих в звуках природы и песнопений, проблемы со здоровьем уходят сами собой.

Беседовал Александр Герц

ПОВЫШАЕМ КИСЛОТНОСТЬ

Желудок меня беспокоит много лет, но в студенческие годы мне было не до него. А потом пошли дети, и опять стало не до своего здоровья. Так я и мучилась много лет от непонятных болей, запоров, периодической тошноты. Старалась правильно питаться, но оказалось, что этого для моего желудка недостаточно. Мой муж всячески уговаривал меня сходить к врачу, найти причину болей и других неприятных ощущений, и наконец я согласилась. Ведь столько лет было потеряно на боли и тошноту, а могла бы давным-давно вылечиться и не страдать.

Терапевт меня направила к гастроэнтерологу, я обследовалась и выяснила, что у меня застарелый гастрит с пониженной кислотностью. Поэтому пища вяло переваривается, появляется тошнота и запоры, и так по кругу.

Доктор выписала мне таблетки, улучшающие пищеварение, а также посоветовал пропить курс полыни, которая тоже может улучшить процесс переваривания еды, а еще улучшает аппетит. Мы с гастроэнтерологом обсудили целый курс лечения. Сначала я решила пить полынь, потом перейти на сок одуванчика, который, как и полынь, содержит горечи и стимулирует выделение желчи, тем самым усиливая процесс переваривания. А еще перед едой врач сказала есть хрен, смешанный с медом, или просто мед.

- 2 ст. л. измельченной травы полыни я заливала кипятком в термосе (на столовую ложку травы брала пол-литра воды), давала настояться от часа до двух и процеживала. Пила по четверти стакана 3-4 раза в день, за 20-30 минут до еды, чтобы подготовить желудок к перевариванию обеда или ужина.
- Наступила весна, и я перешла на свежий одуванчик. Собирала листочки (конечно, от дороги как можно дальше), мыла их в проточной воде, вымачивала 20 минут в крепком растворе поваренной соли и еще раз промывала в холодной воде. Ошпаривала кипятком, пропускала через мясорубку и отжимала через хлопчатобумажную ткань. Полученный сок разбавляла водой 1:1 и кипятила 2 минуты на малом огне. Пила по четверти стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

Летом я собирала корень хрена, запаслась капитально, чтобы можно было перед едой тереть его с медом. Минут за 10-15 до еды я съедала ложечку хрена, а если забывала, то ела его во время еды, чтобы стимулировать выделение желудочного сока. Постепенно желудочно-кишечный тракт стал работать активно, пропали запоры, исчезла тошнота. У меня появился аппетит, вес вернулся в норму, а то раньше была очень худая и бледная. Сейчас я хоть на человека стала похожа и чувствую себя здоровой. Диету, рекомендованную врачом, соблюдаю, пью травы. А еще утром делаю массаж живота – просто по часовой стрелке глажу живот ладонью, чтобы включить желудок и кишечник в работу после ночи. Это мне одна из врачей знакомых посоветовала делать, и я чувствую, что мне это здорово помогает. Глажу живот по часовой стрелке в течение 5 минут, потом делаю еще несколько поглаживающих движений снизу вверх. Несложно, а действует отлично!

Антонина Сергеевна Гусева, пос. Коммунар, Ленинградская обл.

СКАЖЕМ КАМНЯМ НЕТ

Полгода назад мне удалили камни из мочевого пузыря, и с тех пор я стала делать все, чтобы у меня не появилось новых камней. Я очень плохо переношу всяческие операции, и в очередной раз поняла, что надо заранее заботиться о том, чтобы не попадать в больницы. Профилактика намного проще, чем лечение, а тем более чем хирургическое вмешательство, которое для меня является огромным стрессом и нагрузкой. Восстановление после хирургии – это настоящее мучение, да и камни сами по себе – вещь неприятная – в любой момент могут начать отходить, причиняя сильнейшие боли. Бывало, что при таких спазмах у меня и температура поднималась.

Я выписалась из больницы, восстановилась после операции и стала искать рецепты от камней в мочевом пузыре. Пока искала, пила мочегонные таблетки, которые мне еще в больнице выписали. Потом нашла очень простые и доступные средства и приступила к профилактике.

2 ст. л. измельченного сухого укропа заливала двумя стаканами крутого кипятка и давала настояться в течение получаса, поставив на малюсенький огонь, чтобы постоянно шло тепло. Затем охлаждала настой, процеживала его и пила в теплом виде, выпивая весь объем за 3-4 раза. Укроп я принимала 3 недели, потом сделала двухнедельный перерыв и стала использовать другое известное средство от камней. В течение 10 дней я отрезала половину лимона среднего размера, выдавливала сок в стакан холодной кипяченой воды и пила 3 раза в день. Утром пила натощак, а в обед и в ужин принимала лимонный сок после еды. Параллельно с приемом лимонного сока 2 раза в неделю я принимала по 1 ст. л. оливкового масла в день, добавляя в него сок половины лимона.

Как раз через 20 дней после курса у меня пошли остатки песка из мочевого пузыря, которые во время операции не были удалены. Причем масло и лимоны так размягчили все протоки, что песок шел без боли. Конечно, если песка много или есть крупные камни, то этот метод не подходит и лучше посоветоваться с врачом, чтобы себе не навредить.

После такой чистки я сделала месячный перерыв и еще раз пропила трехнедельный курс укропа. Сейчас УЗИ показывает, что ни камней, ни песка у меня нет, и я считаю это своей заслугой. Не хочется больше ложиться в больницу, поэтому буду следить за чистотой организма. Думаю, что осенью проведу чистку мочевого пузыря с помощью арбуза и черного хлеба – буду 2 недели есть только арбуз, иногда закусывая его хлебом. Я читала, что от этого любые камни и песок также выходят безболезненно. Камней у меня пока больше нет, но профилактика не помешает.

Ирина Ивановна Смирнова, г. Санкт-Петербург

В Древней Греции первоцвет весенний считали цветком Олимпа, а в некоторых других странах – цветком замужества. Считалось, если девушка первой найдет этот цветок на Пасху, непременно в этом году выйдет замуж. В наше время на магические свойства уже не обращают внимания, но используют в народной медицине часто. Настои и настойки из первоцвета применяются при заболеваниях органов дыхания, нервной системы, общей слабости, болезнях почек и мочевого пузыря, плохом аппетите, при ревматизме, подагре, гиповитаминозах.

ПЕРВОЦВЕТ – ЦВЕТОК ДВЕНАДЦАТИ БОГОВ

ПЕРВЫМ ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Хорошо, что в последнее время у людей снова появляется интерес к дикорастущим растениям, которые полезны и могут заменить собой не только лекарства, но и в пищу пригодны. Одно из таких растений – первоцвет весенний, его еще примулой лесной называют, который с апреля по июнь привлекает всех своим ароматом. Я молоденькие листочки первоцвета обязательно крошу в салат, это витаминная добавка. Первоцвет можно использовать целиком – и цветочки, и листья, и корни. Если на цветах настоять две недели растительное масло, получится средство от ран, ожогов, им можно смазывать чувствительную кожу лица, чтобы не старилась. Но основное лекарство, с которым у меня связано доброе отношение к этому растению – специальный чай, снимающий спазмы в бронхах, это лекарство от любого кашля. Вот его рецепт:

> 3 части измельченного корневища первоцвета весеннего смешать с 1 частью толченого аниса, 1 частью толченого тмина и 1 частью листьев мальвы. 2 ч. л. смеси залить 1/4 л кипящей воды, настоять 10 минут. Пить по 2/3 стакана, добавив ложку меда, в теплом виде 3–4 раза в день.

Кашель, бронхит, слабость после приема настоя быстро отступают. Очень полезно это питье для пищеварения, кишечника и, что немаловажно, при таком лечении не бывает побочных действий. Тот случай, когда лекарство является едой и наоборот.

Валентина Степановна Малюгина, г. Ижевск



ЧАЙ ОТ МИГРЕНИ

От мигрени столько рецептов существует, сколько и больных. Наверное, это правильно, ведь не бывает двух одинаковых людей, абсолютно похожих по набору особенностей и отклонений в здоровье. И несмотря на то что наконец-то появились хорошие лекарства от этой болезни, я хочу поделиться своим рецептом, я им пользуюсь уже давно. И если таблетку мы принимаем в критический момент, то чай от мигрени можно пить и для профилактики новых приступов. Нужно купить, или лучше самим заготовить, лекарственное растение первоцвет весенний. Он растет повсюду, появляется очень рано, надо только один раз подержать его в руках, познакомиться, чтобы кто-то знающий показал на всякий случай. По аромату больше его никогда не перепутаешь с другими растениями.

> 1 ч. л. корневища или 2 ч. л. с верхом цветков нагреть до кипения в 1/4 л воды. Настаивать 5 минут. Процедить и пить по 2–3 чашки чая в день в течение недели.

Я приблизительно знаю, когда у меня начинается приступ мигрени, и потому при самых первых намеках сразу же начинаю пить этот чай. Иногда успеваю вовремя, и приступ не успевает разыграться во всю мощь. Но если даже не успеваю предупредить мигрень, все равно чай помогает быстро избавиться от боли, тошноты. Особенно хорошо действует чай из первоцвета, если выпить его и лечь спать – после такого чая даже упорная бессонница?

Любовь Александровна Боброва, г. Михайловск Ставропольского края

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ НАПИТКИ

Даже у здоровых людей время от времени бывают непонятные перебои в самочувствии: появляется слабость, запоры, портится настроение, сил не хватает, в желудке слабость. Среди моих приятельниц у многих так бывает. Однажды в бане нас научила одна пожилая женщина периодически пить чай или холодный настой из первоцвета. С тех пор я частенько так делаю, особенно весной.

> Настой корня первоцвета требует некоторого времени для приготовления. 1 ч. л. измельченного корня надо положить в термос, залить стаканом кипятка, настаивать 5–6 часов, после чего процедить. Принимать по 2 ст. л. 5 раз в день перед едой.
> Из цветков делают напиток так: 250 г цветков промыть, залить 1 л холодной воды, настаивать при комнатной температуре до начала брожения, добавить мед или сахар по вкусу, поставить в холодильник. Пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

Это активизирует желудок, пищеварение становится лучше, кишечник быстро очищается. Поскольку первоцвет обладает легким мочегонным действием, то это способствует выведению из организма токсинов, и потому самочувствие заметно улучшается, появляются аппетит, бодрость. Побочных действий нет, но недели – десяти дней вполне достаточно для улучшения общего самочувствия.

Тамара Бойко, г. Ярославль

Если удалили желчный пузырь

После того как мне удалили желчный пузырь, пришлось пересмотреть свою диету, чтобы не возникло осложнений. Два месяца я питалась очень строго. Не ела жирного и острого, жареного и кислого. Стояла зима, но мне пришлось отказаться от заквашенной собственноручно капусты, так как врачи запретили есть кислое и соленое. Исключила лук, чеснок, редиску, редьку, а еще горчицу и перец, и даже уксус. Также мне нельзя было есть и орехи, грибы, шоколадки и любые газированные напитки. Они вредны для печени.

Под запрет попали холодные блюда, например, мороженое и любая еда прямо из холодильника. Ограничили соль, поэтому я с утра отмеряла себе чайную ложку соли и в течение дня ее распределяла для приготовления всей пищи, стараясь солить как можно меньше. Супы я кушала только протертые, мясо и рыбу только нежирные. Овощи тушила или варила, делала из них пюре. В первое время после операции сырые овощи и грубую пищу есть нельзя.

На употребление жидкости тоже надо обратить внимание. Врач установил мою норму жидкости как 1,5 л в сутки. Чай и кофе я пила только некрепкие, а соки разбавляла водой 1:1. Я очень люблю компоты, поэтому часто вместо чая их и пила. Варила компоты из яблок, сухофруктов, шиповника, добавляла варенье, которым летом запаслась по полной программе.

Когда прошло чуть больше двух месяцев, я добавила в пищу продукты, содержащие углеводы, стала готовить вареники, нежирные щи. Мне разрешили сыр. Жиров я стала есть немножко больше (в первое время они были полностью под запретом), но отдавала предпочтение растительному маслу. Оливковое, подсолнечное, соевое – все эти масла я использовала понемногу в пищу, чтобы получать из них разные полезные витамины.

Мне пришлось привыкнуть есть по расписанию, потому что без желчного пузыря организму сложно переваривать пищу. Чтобы приучить пищеварительную систему переваривать еду, надо было есть по часам. Причем я ела понемногу каждые два-три часа. Перед самым сном есть нельзя (это правило и для здорового человека действует). Сначала было сложно придумать, чем лучше перекусить, ведь теперь надо было есть часто. Я то банан съем, то кашку или творожную запеканку приготовлю.

Кисломолочные продукты я тоже использовала в своей диете. Вечером я пила кефир, нежирный йогурт, простоквашу, ряженку. Но выбирала некислые, так как несколько раз попадались кисловатые и они плохо переваривались и взывали изжогу.

Два года я питалась в таком ограниченном режиме, но потом организм восстановился и адаптировался. Теперь мой рацион похож на обычный, по которому питаются здоровые люди. При этом я стараюсь вести здоровый образ жизни и есть меньше жирной и жареной пищи. Все знают, что это вредно, и я всегда знала, но ведь не следила за питанием и довела организм до операции. Сейчас мне разрешены сырые овощи и фрукты, сливочное масло и молоко, каши разные, практически все супы на нежирной говядине и на курином бульоне. Сейчас я слежу за тем, что ем, так как на своем опыте убедилась, что без правильного питания здоровья не видать.

Эмилия Журова,
г. Курск

Меньше сладостей!

Моя тяга к сладкому всегда была просто невероятна. Если я видела конфеты, то не успокаивалась, пока не съем почти весь пакетик, а печенюшки так вообще были для меня как семечки. Когда ела торт, то никогда не ограничивалась одним куском. Не брезговала я вареньем и медом, финиками и виноградом, разными кремиками и пудингами, пирогами и булочками. Вес при этом зашкаливал за все мыслимые и немыслимые нормы, но я не могла остановиться.

Когда от лишнего веса стали страдать сердце и суставы, я спохватилась и начала сидеть на разных диетах. Выбирала самые строгие, чтобы лучше худелось. Но как только прекращу диету, сразу объедаюсь сладким, и все усилия идут прахом.

Через три года регулярных диет я поняла, что мне противопоказаны строгие ограничения, ведь после таких жестких дней совсем без сладостей мой организм пытается наверстать упущенное разом, и я съедаю в несколько раз больше, соскучившись по сладкому.

Я решила поменять тактику и стала следовать другим правилам.

Во-первых, я стала разрешать себе есть сладкое, и это, как ни смешно, помогло. Мой организм расслабился и стал спокойнее относиться к сладостям. Просто я стала ограничивать объем съедаемого, а так я ела по конфетке после обеда и по ложечке меда утром, на завтрак. Вечером, после ужина, съедала 1 печенье с чаем. Когда я подсчитала калории за неделю, то получилось, что я съедаю меньше питательных веществ, чем после диеты, объедаясь.

Второй момент, который я изменила – это стала есть чаще, перекусывая более полезными продуктами. Я всегда держу в холодильнике не самый жирный сыр, а в шкафу – орехи и семечки, чтобы съесть горстку, если очень захотелось перекусить.

Я нашла для себя прекрасный отвлекающий маневр – принимать ванну, когда думаю о еде. Я насыпаю в ванну ароматную соль и нежусь 20 минут в благоуханье трав или цветов. А еще лучше действует ванна, если перед ней я поделаю приседания. Присядешь раз эдак 30, стоя у окна, и потом – в ванну. После ванны разотрусь хорошенько, воды выпью для очистки организма и прямо чувствую, как каждая моя клеточка радуется жизни.

Когда я изменила свой подход к сладостям на более гуманный, то через полгода мой вес упал на 15 килограммов. Суставы болят меньше, да и сердцу полегче работать стало. Я понимаю, что контролирую свой аппетит, а не он контролирует меня.

Арбузова Марина Николаевна,
г. Мурманск

Мои семейные рецепты

Здравствуйте, дорогие читатели газеты «Лечебные письма».

Хочу поделиться рецептами лечебного питания.

Салат «Простуде – нет»

Черная редька, луковица, пучок укропа, 0,5 лимона, соль по вкусу, оливковое масло. Редьку натереть на средней терке, лук – на мелкой, укроп мелко нарезать. Все переме–

шать, сдобрить соком половины лимона и оливковым маслом.

Конфетки яично-медовые
Сварить вкрутую 5 шт. яиц, вынуть желтки, растереть их с медом, чтобы получилась густая каша. Скатать из нее шарики – драже. Хранить их в холодильнике. Рассасывать по одному в течение дня. Если кашель не запущен, в течение 2 дней это средство должно помочь.

Напиток бодрости
Зимой и осенью готовлю вкусный и полезный напиток, дающий заряд бодрости.
Понадобится: 7 лимонов, 2 стакана сахара. Вскипятить 1,5 л воды, высыпать 2 стакана сахара, остудить. Лимоны вымыть и насухо вытереть. Тонким слоем снять цедру и залить 2 стаканами кипятка. Держать на малом огне 5 минут. Дать настояться до полного остывания. Очищенные лимоны разрезать пополам и отжать, оставшийся жмых залить 2 стаканами кипятка и настаивать, пока не остынет. Сначала в охлажденный сироп добавить жидкость, процеженную от цедры и жмыха. Последним влить лимонный сок в холодный сироп.

Салат «Цветная фасолька»
В зимнее время мы едим много фасоли: в борще, в супе, винегрете, так как фасоль помогает укреплять иммунитет.
Возьмите сладкий перец, 0,5 кг замороженной спаржевой фасоли, лук. Для заправки: смешать до однородной массы 1 ч. л. черного молотого перца и 1 ч. л. соли, по 100 г растительного масла и сахара, 2 ст. л. уксуса (9%).
1 луковицу нарезать полукольцами и положить на 15 минут в заправочную смесь. По стручку красного и желтого сладкого перца нарезать соломкой или кубиками. Спаржевую фасоль отварить в посоленной воде, остудить. Все компоненты перемешать и залить заправкой, дать немного постоять. Готово.

Дорогие читатели, ешьте, пейте и будьте здоровы!

Адрес: Гусевой Елене Палладьевне, 188760, Ленинградская область, г. Приозерск, дом 2, кв. 17, тел. 8-813-79-31-068

Витаминное лакомство

Все знают о пользе тыквы и яблок. Я их консервирую на весну. В сентябре, когда все поспело и дешево, я покупаю серую тыкву и яблоки антоновка.

Нарезаю кубиками 1 кг тыквы и 1 кг яблок и засыпаю 1 стаканом (200 г) ксилита (я диабетик) или сахарным песком. Через 30 минут ставлю на огонь в алюминиевой миске. Как закипит, это примерно 3–5 минут, укладываю в баночки 0,4–0,5 л, закрываю крышками и стерилизую. Воды не надо.

Во время поста – это вкусный, полезный и дешевый завтрак. Можно есть вприкуску с чаем, вместо конфет. Хранятся баночки под кроватью или в шкафу до весны.

Спасибо всем большое за ваши рецепты.

Адрес: Смирновой Ольге Александровне, Москва, ул. Фонвизина, д. 13, кв. 16

ЛЕЧЕБНЫЙ СЕКС
Уверенность — мужской стержень.

Впервые процесс терапии простатита, аденомы и импотенции прост и приятен.

Американские ученые создали медицинское изделие **«ФАЛЛОТЕКС»**, которое стало основой грандиозной системы - **Фаллотексотерапии!**

При помощи Фаллотекса Вы можете заниматься сексом даже при тяжелых формах эректильной дисфункции.

«Фаллотекс» участвует в таких процессах, как:

- **избавление от простатита и аденомы**
- **устранение проблем с эрекцией**
- **яркие ощущения для Вас и Вашей партнерши**

«ФАЛЛОТЕКС» — УДОВОЛЬСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ!

www.falotex.ru
БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-200-32-12

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ П

ОСТОРОЖНО, ЗАПОР!

Запоры ➡ Интоксикация ➡ ➡ Опухоли / Инфаркт / Инсульт

Запор - следствие **дисбактериоза.** Это причина тяжелых заболеваний: **сахарный диабет, цирроз печени, артрит, остеопороз, проблемы щитовидной железы, ожирение, ИБС**. Человек зачастую не понимает, что дисбактериоз может привести к **инсульту и инфаркту**.

Ученые разработали медицинский аппарат **«БИОТОН»**, который модулирует работу органов пищеварения. **«БИОТОН»** помогает устранить хронические заболевания и их причину (запор).

«БИОТОН» — это:

- **борьба с дисбиозом, запором и их последствиями**
- **регулировка деятельности пищеварительной системы**
- **очистка на макро (кишечник) и микро (клетка) уровне**
- **устранение клеточного дисрезонанса**

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-200-03-49

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

Ах, как кружится голова!

У моего младшего брата вестибулярный аппарат был очень слабым. После катания на качелях или карусели приходилось чуть ли не целый час приводить его в порядок. А в классе седьмом я записался в секцию карате, ну, и брат увязался следом за мной. И тренер сумел помочь Игорю – он давал ему такие задания, что в очень скором времени у Игоря вестибулярный аппарат укрепился, и головокружения прекратились.

Тренер считал, что мозг человека способен адаптироваться к неправильным импульсам, идущим от вестибулярного аппарата. В результате ощущение головокружения постепенно притупляется и исчезает.

Есть специальные комплексы упражнений, которые тренируют вестибулярный аппарат и развивают способность контролировать головокружение. Тренинг состоит из следующих физических упражнений:

- наклон головы вниз – выдох, поднять голову вверх – вдох;
- повороты головы влево и вправо;
- наклоны головы к левому и к правому плечу;
- круговое движение головой по часовой стрелке и против.

Эти упражнения вы можете включить в комплекс утренней зарядки или выполнять их в течение дня. Вначале выполняйте по 2-3 раза, постепенно доведите количество повторений до 6-8 раз и больше, ориентируясь на самочувствие и настроение во время занятий. А через 8-10 дней занятий следует ввести дополнительные упражнения.

- И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. На выдохе наклониться к левой ноге, потянуться к ней руками, вернуться в и. п. То же к правой ноге.
- И. п.: руки на поясе – вдох, повернуть туловище вправо – выдох, то же влево.
- И. п.: стоя, руками взяться за сиденье стула, выпрямить руки и отвести голову и туловище назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

Каждое упражнение повторить не менее10 раз. Выполнять их надо в спокойном темпе, без рывков. Дыхание должно быть тоже спокойным, через нос. Через 10 дней занятий можно добавить еще несколько упражнений.

- Руки поднять вверх – вдох, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола, – выдох. Упражнение выполняется сначала с открытыми глазами, затем – с закрытыми.
- Руки на поясе, вращение туловища сначала вправо, затем влево.
- Руки сжать в кулаки и согнуть в локтях. Выбросить правую руку с силой вперед и влево (голова и туловище при этом совершают полуоборот влево), когда правая рука возвращается в и. п., энергично выбросить вперед левую руку. Упражнение тоже выполняется сначала с открытыми глазами, затем – с закрытыми. Дыхание произвольное.
- Выполнить кувырки на коврике. В начале занятий достаточно 1–2 кувырка, после чего следует спокойно посидеть, прийти в себя.
- Выполнить прыжки на месте, с поворотом вокруг своей оси (через правое плечо, затем – левое).
- Пройти 2 м вперед и, не оборачиваясь, пройти столько же назад. Ходьбу выполнять сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Раньше я заботился о младшем брате, а теперь – о сыне. Хочу, чтобы он был сильным и закаленным. А для тренировки вестибулярного аппарата не всегда нужны специальные приспособления. Например, когда мама покачивает младенца на руках, то так она уже стимулирует вестибулярный аппарат ребенка. Классические потешки, когда ребенка сначала покачивают на коленях, а потом резко опускают вниз – не что иное, как еще одна разновидность тренировки вестибулярного аппарата. Вообще наши предки были очень наблюдательными, и многие незатейливые потешки-прибаутки оказываются полезными!

А тренировка нужна всем. Опираясь на личный опыт, могу сказать: не пренебрегайте и пассивным тренингом – качайтесь в гамаке, на качелях. Различные карусели, аттракционы также служат укреплению вестибулярного аппарата.

Далипос Г., г. Каунас

Смех, да и только!

Улыбки, смех, положительные эмоции нужны человеку как солнце, воздух и вода. Кто же этого не знает?! Мы на работе с сослуживцами часто обсуждаем данный вопрос. И все согласны, что смех – лучшее лекарство от многих заболеваний.

В какой журнал ни загляни – о пользе смехотерапии везде пишут. Все правильно, так оно и есть – когда мы смеемся, в организме вырабатывается большое количество гормонов «хорошего настроения». А они необходимы для нормальной работы организма! Смех помогает снять напряжение, снизить кровяное давление, укрепить иммунную и сердечную системы.

Этот метод я открыл для себя, когда после развода, череды стрессов совсем скис. Вот тут-то мне и встретился терапевт, который предложил «смехотворную» гимнастику – самолечение через смех и простые дыхательные упражнения.

Упражнения надо было выполнять перед зеркалом.

1. Глубоко вдохнуть и на выдохе произносить: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху», «хе-хе-хе».
2. Растягивать губы в улыбку, затем плотно сжимать их. Повторить несколько раз.
3. Выпятить нижнюю губу вперед, затем надкусить ее, повторить несколько раз.
4. Сдвинуть рот вправо, влево.
5. Попытаться нижней губой дотянуться до носа, расслабиться.
6. Повторить первое упражнение.

Увидев в зеркальном отражении смешные рожицы, вы обязательно начнете улыбаться. А значит, будет запущен в действие механизм выработки гормонов «радости». И это здорово! Конечно, я не могу объяснить сложный процесс, я – не специалист. Но то, что польза огромная от таких вот незамысловатых упражнений, я понял! И советую вам попробовать! Главное, регулярно выполнять эти упражнения!

Улыбок вам и хорошего настроения!

Дитко Е., Саратовская область, г. Ивантеевка

ДЕСНИЦА ТАТИАНЫ

Совсем недавно две мои подруги побывали в Псково-Печерском монастыре. Они были удивлены, увидев в Свято-Михайловском соборе небольшой ларец с десницею – кистью правой руки святой мученицы Татианы. Я, конечно, поинтересовалась: «Как попала святыня в монастырь?» И подруги пересказали мне все, что им сообщил экскурсовод.

Мощи св. мц. Татианы, казненной в Риме в 226 году, были утрачены. Сохранилась только десница. Ее в начале XX века привезли из Рима в подарок царевне Татьяне – дочери императора Николая II. После расстрела царской семьи и разорения Царскосельского дворца святые мощи были выкуплены благочестивыми и состоятельными супругами. Долгое время святыня хранилась втайне. Затем ее передали архимандриту Афанасию (Москвитину). Он отдал ее брату – иеромонаху Владимиру. И, наконец, в 1977 году десница попала в Псково-Печерскую обитель.

Хочется рассказать и о том, почему святую Татиану так почитают. Она была дочерью богатого римлянина, воспитана в христианской вере. Когда Татиана достигла совершеннолетия, она отказалась от супружеской жизни и за добрые дела была назначена диакониссой Римской церкви. Помогала неимущим и больным. Когда Римом стал править император Александр Север, начались жестокие гонения на христиан. Кровь полилась рекой. Схвачена была и диакониссa Татиана.

Зверские мучения, которым подвергали святую Татиану, или не причиняли ей вреда, или за ночь следы ран бесследно исчезали. А вот сами мучители начинали страдать от ударов, наносимых невидимой рукой. И некоторые палачи тут же в застенке открыто обращались к вере во Христа. Даже голодный лев, выпущенный на святую Татиану на арене цирка, не причинил ей ни малейшего вреда, а был ласков, как котеночек. И тогда судьи прекратили жизнь святой мученицы Татианы ударом меча.

Восторженные рассказы моих подруг о поездке пробудили во мне желание отправиться в Псково-Печерскую обитель – ведь кроме десницы св. мц. Татианы там так много святынь! Летом вместе с мужем обязательно поедем в Псков!

Лоськина З.В., г. Санкт-Петербург



НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

В семье одной моей знакомой была такая ситуация. Супруг в феврале месяце попал в больницу с воспалением поджелудочной железы. Восемь дней он лежал в реанимации. Врачи предлагали операцию, но шансов на благополучный исход было мало.

Жена пошла в Даниловский монастырь к иконе Почаевской Божией Матери, заказывала молебны, читала акафист. Купила масло и иконку, передала супругу. Перед операцией провели еще одно обследование. И врачи, удивленные и не находящие объяснений происшедшему, сказали, что операцию делать не надо – ситуация настолько изменилась, что будет достаточно медикаментозного курса лечения. Заведующий отделением сказал мужчине: «Сам Бог спас тебя».

Супруга тотчас побежала заказывать благодарственный молебен Почаевской Божией Матери.

Иванова Н.С., г. Москва

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Сестра мужа живет в Суздале. Летом мы наведались к ней. Городок – просто чудо! Побывали мы и в поселке Санино, что в двадцати километрах от Суздаля. Там есть источник с чудесной водой. Он впервые появился еще в XVII столетии после горячих молитв двух монахинь. А потом пропал. И вот теперь на радость людям он вновь появился!

Обнаружила источник возле Свято-Никольского женского монастыря одна дачница. О своей находке она сообщила монахиням. Вызвали врачей, сделали анализ воды. Оказалось, что вода обогащена серебром. Как известно, серебряная вода необыкновенно полезна. И теперь к источнику в любое время суток люди спешат набрать воды.

Над источником обустроен деревянный домик. Но в источнике не купаются, а лишь обливаются целебной водой в любое время года. И многие выздоравливают: экземы исчезают, проходит головная боль.

И некоторые монахини обливаются родниковой водой. Одна из сестер, страдавшая артритом, заметила, что вода снимает приступы боли. Стала обтираться водой ежедневно, и болезнь отступила.

Интересный случай произошел с одним приезжим из Воронежа, который гостил у друзей в дачном поселке. Мужчину сильно искусали пчелы, он начал задыхаться. Его срочно привезли к источнику и облили водой. Дыхание наладилось, мужчина быстро пошел на поправку.

Демичук Ж.В., г. Ливны

МОЛИТВЕННЫЙ ЩИТ

Молитва – великая сила. И тому есть много подтверждений. Эта история случилась во время Великой Отечественной войны. У одной женщины был призван муж на фронт. Во время его отсутствия женщина каждый день читала по 40 раз молитву «Богородице Дево, радуйся...». Муж ее вернулся с фронта живым.

А этот случай произошел уже в наше время. Молодого парня призвали на службу в ВДВ. Его мама, конечно, хотела оградить своего сына от всех бед. Она дала ему маленький листочек бумаги, на котором написала 90-й псалом «Живый в помощи Вышнего...». В армии не положено иметь ничего лишнего, но молодой человек догадался вшить этот листочек под левый погон.

И вот он прыгает с парашютом. Дергает за кольцо. Но парашют не раскрывается. Тогда он дергает за кольцо запасное. Не раскрывается. И тут он вспомнил о маленьком листочке под погоном. Правой рукой хлопнул по левому плечу и сказал: «Господи, помоги!». Ответом на это был спасительный хлопок раскрывшегося парашюта. Его жизнь была спасена.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-496-304-10-19

ЧАЙ НА РАНУ

У пожилых людей, особенно больных диабетом, часто возникают на ногах язвы, которые подолгу не заживают. Строго говоря, такие вещи нельзя лечить самим, надо обязательно под присмотром врачей, потому как самолечение чревато очень тяжелыми последствиями, вплоть до заражения крови. Лично я интуитивно всегда чувствую, когда сама могу справиться, а когда надо бежать к врачу. Вот для такого самостоятельного случая у меня есть хорошее средство, о котором случайно узнала лет пять назад.

Хороший зеленый чай – свежий и ароматный – размелите в кофемолке в порошок, ссыпьте в стеклянную банку. Используйте для заживления ран, трещин на пятках и стопах, незаживающих трофических язв, посыпая чайным порошком довольно густо по нескольку раз в день.

Важно при этом строго соблюдать правила гигиены – кожа должна быть чистой, повязки стерильными, никаких повторных повязок! В чае много вяжущих и дубильных веществ, потому ранки быстро затягиваются. Это лекарство не для больших повреждений кожи, только для незначительных ранок, небольших язв. А при диабетических язвах можно использовать как дополнительное средство к основному лечению.

Маргарита Владимировна Макарова, г. Моздок

УКРОП УКРЕПИТ ЗРЕНИЕ

Если б только мартышки к старости слабы глазами становились... Где-то после 45 лет я стал с тоской наблюдать, как падает зрение. Мало того, что очки приходилось менять через год-полтора, так в глазах как будто усталость стала накапливаться. Пробовал пить разрекламированные пищевые добавки, только в очередной раз убедился, что это пустая трата денег. Гораздо больше толку от гимнастики, упражнений, о которых прочитал на страницах «Лечебных писем». Большое спасибо вам за эти подсказки, потому что действительно надо не ждать, что кто-то поможет, надо самому действовать прежде всего. И в дополнение к вашим советам я хочу поделиться еще одним проверенным рецептом.

1 ст. л. семян укропа залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение ночи, затем процедите и храните не дольше трех суток в холодильнике. Закапывайте настой в глаза по 2 капли 2 раза в день – утром и вечером – в течение месяца. Затем сделайте перерыв на две недели и повторите курс.
В течение года проводите по 3–4 курса.

От такого лечения вреда не будет, а польза большая. Укропное семя можно купить в аптеке, а можно летом и самим заготовить, не так уж много и надо на весь год. И не надо останавливаться на одном рецепте, надо использовать все - движение, закаливание, часто смотреть на живой огонь и на солнце, делать контрастные ванночки по утрам - все это работает!

Аркадий Андреевич Золотов, г. Находка

ВЫЛЕЧИТ КАРТОШКА

У нас в семье имеется домашний рецепт, при помощи которого все, у кого возникают боли в правом подреберье, или проблемы с печенью, или с желчным пузырем, избавляются от этих проблем. Говорят, это старинный знахарский рецепт. Не стала бы голословно утверждать эффективность рецепта, если бы сначала не проверила его действие на себе. Был период, когда я не обращала внимания на свое питание, не заметила, как повысился уровень холестерина и начались проблемы с печенью, с желчным пузырем. Пришлось лечиться, научиться правильно питаться, но приступы случались часто - холецистит. И тогда бабушка надоумила меня попробовать этот знахарский рецепт.

Надо взять 1 кг картошки, вымыть, не очищая от кожуры, залить 6 л воды и варить на слабом огне в течение 4 часов. Затем слегка посолить и, не сливая отвар, сделать пюре, которое должно получиться очень жидким. После этого кастрюлю надо отставить на несколько часов, чтобы пюре осело вниз. Сверху образуется прозрачная жидкость – ее надо слить. Принимать ее по 2 ст. л. три раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Такая картофельная терапия обновляет печень, выводит лишнюю жидкость из организма, нормализует желчеотделение. Лекарство выгодное, без побочных эффектов и всегда под рукой.

Лидия Ивановна Никифорова, г. Ялуторовск Тюменской обл.

МЕД ДЛЯ ЖЕЛУДКА

О пользе меда для здоровья говорить не приходится, это общеизвестный факт. Я лишь хочу напомнить, что одного меда иногда вполне достаточно, чтобы избавиться от такого коварного и распространенного заболевания, как катар желудка, или гастрит, иными словами. Только надо знать одну тонкость - какой у вас гастрит: на фоне повышенной кислотности желудочного сока, либо, наоборот, на фоне пониженной кислотности. Нам кажется, что это неважно, на самом деле кислотность - решающий фактор в лечении гастрита. Я, когда узнал, от чего страдаю, начал есть мед ложками, но беспорядочно, и потому мне лучше не становилось. Позже узнал о тонкостях медолечения.

1. Если у вас повышена кислотность, то принимать надо мед за 20–30 минут до еды, размешав 1 ст. л. в 1 стакане теплой кипяченой воды.
2. При пониженной кислотности желудочного сока мед надо принимать за 1 час до еды, размешав 1 ст. л. в 1 стакане холодной кипяченой воды.

Как только стал лечиться, учитывая эти тонкости, дело быстро пошло на поправку. Я принимал мед долго, по нескольку раз в год, но уже скорее по привычке, чем по необходимости, так и вылечился.

Валерий Иванович Суслов, г. Владимир

Болит спина, скрипят суставы? Пора задуматься!

Боль в спине или суставах практически всегда связана с воспалением соединительной ткани, из которой состоят подвижные участки суставов и позвоночника. Боль может на время уходить, иногда сама, но она вернется, если не побеждена причина боли – воспаление. В силу особенностей строения и постоянных механических нагрузок воспаление в соединительной ткани имеет склонность к затяжному, хроническому течению – часто без явных признаков. Поэтому вылечить суставы или позвоночник быстро практически невозможно, необходимо серьезное лечение эффективными препаратами – курсовая терапия. Такое лечение возможно только лекарственными препаратами, не обладающими побочными действиями.

В последнее время все большую популярность приобретает новый российский противовоспалительный лекарственный препарат «Артрофоон». «Артрофоон» относится к совершенно новому классу лекарственных средств – антителам в сверхмалых дозах, за разработку и внедрение которого его создатели – большая группа российских ученых удостоена Премии Правительства Российской Федерации за 2005 год в области науки и техники.

«Артрофоон» действует постепенно, заметное улучшение состояния наблюдается, как правило, примерно через месяц его приема. Но чтобы в корне остановить воспалительный процесс, необходимо серьезное курсовое лечение до достижения стойкого улучшения.

«Артрофоон» идеально подходит для людей, у которых воспалительный процесс в соединительной ткани начался недавно и проявляется периодически преходящей болью в спине и суставах. Такие люди обычно ограничиваются приемом обезболивающих средств. С появлением «Артрофоона» у вас есть выбор: снимать периодически возникающие обострения обычными средствами или приступить сразу к серьезной курсовой терапии воспаления, чтобы не только снять боль, но и остановить прогрессирование болезни.

«Артрофоон» – лекарственное средство, поэтому продается только в аптеках, без рецепта врача. «Артрофоон» помогает снять боль и воспаление в суставах и позвоночнике.

По имеющимся данным, «Артрофоон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам: (495) 681-09-30, 681-93-00 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

Рег. уд. № 000373/01 – 2001МЗ РФ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Онкология?! Что делать?

Революционная разработка в области онкологии

Российскими учеными г. Обнинска разработан и апробирован аппарат **«Элби-01»** – деструктор атипичных клеток! Многолетним опытом использования в практике доказано! Аппарат **«Элби-01»** с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. У многих уже на начальных этапах лечения виден *положительный* результат в виде уменьшения в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

«ЭЛБИ-01» – медицинский прибор, который не только не стимулирует рост новообразований, но и:

– ведет к их регрессу,

– снижает риск рецидивов после операций.

Успешно используется в лечении:

- **миома, фибромиома матки,**
- **узлы щитовидной железы,**
- **аденома предстательной железы,**
- **онкологические заболевания,**
- **узловая, фибро-кистозная мастопатия.**

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина аппарат применяется в комплексном лечении на *любой* стадии онкологических заболеваний.

– При доброкачественных новообразованиях эффективность составляет около 90%.

– При злокачественных тормозит их рост на 40-60%.

Опухоли регрессируют, уменьшаются в размерах. По результатам клинических исследований опухоль при воздействии данного вида излучения начинает вести себя совершенно иначе. Происходит ее изолирование от организма путем инкапсулирования, опухоль регрессирует, уменьшается в размерах и в ряде случаев, ранее не операбельные образования могут быть радикально удалены. Существенно улучшается самочувствие, снижается интенсивность болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет *аналогов в России и за рубежом!*

ПОЗВОНИТЬ И ЗАКАЗАТЬ ПРИБОР МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ В МОСКВЕ:

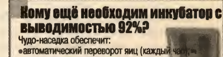
8(495)788-08-48

www.medelfor.ru

ООО «Здоровые рецепты», 115099, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, офис 190. ОГРН1097746163130

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?



Чудо-наседка обеспечит:
- автоматический переворот яиц (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.
96 яиц (220 В)	4500 руб.

Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Чудо-наседка – здоровые цыплята!

Теплая пряжа своими руками!

У Вас есть собака, овцы или кролики, и Вы не знаете куда деть пух и шерсть от них? Сделайте пряжу!

Благодаря электропрялке Вы сможете:
- получать пряжу из чесаной шерсти, пуха, синтетических волокон;
- скручивать нити в одну;
- получать лечебную пряжу из собачьей шерсти.



Оставьте ручное прядение в прошлом!

255x125x220 мм, 3,6 кг, 40 Вт. Гарантия 12 мес.
В продаже катушки и ремни

Цена – 2790 руб.

Как обмануть мужчин?

Кое-что им не надо знать... Например, Ваш размер одежды. Но как убрать пару размеров? Есть такая маскировка – шорты «Слим энд Лифт». С ними Вы:
- утянете только то, что нужно;
- сможете свободно дышать и двигаться, не боясь, что «сползут»;
- надеть самое соблазнительное платье;
- купить 2 шорт по цене 1 (бежевые и чёрные).

«Слим энд Лифт» - и никто не заподозрит!

S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, XXL=103-124 см, XXXL=120-140 см, XXXXL=141-158 см, XXXXXL=159-170 см.

Цена – 1430 руб., от 2 компл. – 1230 руб. за компл.

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Мечтаете о легкой, не требующей внимания и времени заготовке продуктов впрок? Мы можем исполнить Ваше желание!

Благодаря легкой (3,5 кг), компактной (325x300 мм), вместительной (3 кг) сушилке процесс сушки любых трав, грибов, ягод, фруктов и овощей пойдет не только быстрее (от 1,5 ч, без утомительного переворачивания), но и качественнее (с сохранением первоначального вкуса, минеральных веществ и питательности).

Цена – 2780 руб.

8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05. Консультации по тел. с 6-00 до 21-00: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24.

Доставка по Центральной России Бесплатно!

610026, г.Киров, а/я 10, отдел 49. Конфиденциальность доставки гарантирована! О доставке в отделенные регионы уточните у наших менеджеров. Товары доставляются почтой. Оплата при получении. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.

@ **www.mir-c.ru; www.ksin.ru**

ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 49, ОГРН 1074345028019

Все знают, что зубы надо чистить два раза в день. Часто этим наша забота о зубах и ограничивается. Но для сохранения зубов крепкими и здоровыми этого не достаточно. Правильный уход за зубами, включение в рацион жесткой пищи и ограничение сладостей – это необходимый минимум для того, чтобы сохранить зубы. А если все-таки зуб разболелся, то до посещения врача можно снять боль простыми и доступными средствами, но после этого важно как можно скорее обратиться к стоматологу.

БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ

СНИМАЕМ БОЛЬ

• Снимает зубную боль и воспаление прополис, который обезболивает в несколько раз сильнее новокаина. Для усиления обезболивающего эффекта вы можете не только приложить ватку с прополисом к больному зубу, но и накапать несколько капель настойки в полстакана воды и выпить. Вы можете положить кусочек прополиса в дупло, но после этого как можно скорее спешите к врачу.

• Пакетик сухих корней аира (в аптеке обычно его продают по 40 г) засыпьте в литровую банку и залейте 0,5 л водки, затем закройте крышкой, хорошо взболтайте и дайте настояться в теплом темном месте в течение 10 дней, ежедневно взбалтывая. При зубной боли возьмите в рот столовую ложку настойки аира и подержите у больного зуба. Если слизистая рта очень чувствительная, то добавьте к полосканию столовую ложку кипяченой воды. Вы можете предварительно смешать все необходимые компоненты в чашке и затем прополоскать смесью рот в течение 7-10 минут. Если зуб болит, и вы не можете попасть к стоматологу, то повторите полоскание несколько раз в течение дня.

• 1 ст. л. травы шалфея залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться до теплого состояния, после чего процедите через марлю и полощите настоем рот. В течение получаса полощите ротовую полость с больным зубом несколько раз. Также возможно заварить траву мяты или календулы.

• Возьмите обычную настойку валерианы или мяты и смочите в ней маленький ватный шарик. Положите ватку в дупло больного зуба, но не забудьте через 15-30 минут вытащить его. Помогает и камфорный спирт, который также можно прикладывать к зубу на ватном шарике. Обезболивания можно достигнуть кратковременным полосканием зуба водкой.

• Нанесите на марлю или на кончик пальца пихтовое масло и несколько секунд помассируйте слизистую оболочку десны рядом с больным зубом. Слишком долгое воздействие масла может вызвать раздражение слизистой.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

• Зубную боль можно снять с помощью массажа. К точкам, снимающим боль, относится область между 2 и 3 пальцами ног. В течение 5 минут массируйте эту точку (более точное ее место нащупайте, исходя из болезненности). При желании можете использовать при массаже эфирные масла мяты, гвоздики.

• Крепко нажмите указательным пальцем на впадину, расположенную в середине между губами и носом. В течение 10 секунд интенсивно надавливайте на эту точку (можно использовать для этого ноготь).

• Боль в верхних зубах вы можете попробовать снять надавливанием на точку, расположенную примерно на 1 см ниже середины нижнего края глазницы. Также вы можете надавливать на точку верхней челюсти, расположенную непосредственно над больным зубом. Лучше всего выбирать наиболее болезненное место, но в этом случае надавливание начинайте аккуратно и наращивайте давление постепенно.

• Боль в нижнем зубе поможет снять точечный массаж области, расположенной на 1 см ниже мочки уха и немного кнаружи (в начале нижнечелюстной кости). Можно несколько раз надавить на точку за мочкой уха, в углублении, там, где заканчивается нижняя челюсть и начинается черепная кость.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

• Сахар и другие рафинированные сладости зубы не любят, и не только из-за того что после употребления сладкого на зубной эмали размножаются бактерии и образуется кислота, но и потому, что после употребления крахмалов и сахаров в крови начинает циркулировать молочная кислота, разрушающая зубы изнутри. Поэтому для здоровья зубов резко сократите количество съедаемых конфет, карамелек, плюшек, печенюшек и пирожных.

• Хотите укрепить зубы и предотвратить их дальнейшее разрушение – верните в пищу сырые салаты, целые сырые овощи и фрукты, цельнозерновые каши. И все это тщательно жуйте, посвящая каждому укусу до 30 жевательных движений. Сырая растительная пища важна не только наличием жестких и полезных волокон, но и своим составом в целом. В ней множество витаминов и микроэлементов, в том числе кальций и фосфор, необходимые для укрепления эмали.

• Все знают, что зубам необходим кальций и фосфор. Поэтому полезно есть молочные продукты, рыбу, сырые овощи, фрукты и зелень. Из молочной продукции наиболее насыщены кальцием творог, сыр и цельное молоко, но рыба и морские водоросли также содержат достаточно кальция.

• Медовая трава или стевия содержит большой набор микроэлементов и витаминов, улучшает обмен веществ и тем самым оздоравливает зубы. Она является натуральным заменителем сахара, который при этом не портит, а наоборот, делает ваши зубки здоровее. Заваривайте 1 ст. л. порошка из сухих листьев стевии 1 л кипятка (остуженного до 80 градусов) и настаивайте 15 минут, чтобы ваш напиток стал светло-коричневым. Если вы оставите его завариваться дальше, то цвет изменится на зеленый, но лечебные свойства настоя останутся.

• Обязательно запивайте сладости большим количеством чистой воды. Вместо кондитерских изделий и конфет старайтесь есть сухофрукты, немного меда и коричневого тростникового сахара. Из традиционных сладостей предпочтение отдавайте мармеладу и пастиле, в крайнем случае – съедайте немного шоколада. Карамельки наиболее вредны для зубов, особенно если их грызть.

• Чистите зубы вертикальными движениями – нижние снизу вверх, а верхние – сверху вниз. Тщательно очищайте не только внешние, но и внутренние поверхности зубов. Микротрещинки на зубах расположены вертикально, поэтому чистка поперек не полноценно очищает зубы. Жевательные поверхности чистите круговыми движениями.

• Жуйте жесткие веточки-побеги сосны, смородины, рябины или других деревьев и кустарников – это значительно укрепит зубы и десны. После еды съедайте кусочек яблока или сыра – они не дают размножаться бактериям.

ЕСЛИ ВАМ УДАЛИЛИ ЗУБ

• Удаление зуба – это хирургическое вмешательство в организм, поэтому после операции важно правильно ухаживать за десной в области удаления. Полоскать рот после удаления зуба не следует и вообще необходимо всячески оберегать место от сильных воздействий. Через сутки после удаления разрешаются ротовые ванночки (без полоскающих движений). Половину чайной ложки поваренной соли растворяйте в стакане чуть теплой воды и держите во рту в течение 1 минуты после еды и перед сном.

• Нельзя есть горячую пищу, употреблять алкоголь, пытаться разжевать твердые продукты как минимум в первые сутки после удаления. Горячая еда может спровоцировать кровотечения и повредить кровяной сгусток, который образуется после удаления. От алкоголя, курения и газированных напитков лучше отказаться на двое суток после операции.

• В первые сутки также не стоит давать себе физические перегрузки, быстро бегать и резко прыгать, так как активные движения могут спровоцировать повреждение сгустка, защищающего от кровотечения. Зубы чистить разрешается, но нельзя трогать область, где удален зуб. На следующий день после удаления можно почистить все зубы, но при этом надо использовать мягкую зубную щетку.

• После удаления не загорайте на солнце и не ходите в сауну и баню – это усиливает кровообращение и может затормозить заживление ранки.

• Если в день удаления десна ноет, то попробуйте снять боль с помощью холода. Охладите в морозилке бутылку, заверните ее в полотенце и приложите к щеке с больной стороны. Не держите холод более 15 минут – чередуйте пятнадцатиминутное охлаждение с перерывами в течение того же времени.

• Если после удаления прошло уже два дня, но десна продолжает причинять вам беспокойство, то обратитесь к своему стоматологу, особенно если появилась отечность. Дело в том, что после удаления возможно появление такого осложнения как образование «сухой лунки». В этом случае кровяной сгусток не образуется вовсе, и на месте удаления остается обнаженная кость. Проявиться данное осложнение может болью тупого характера, распространяющейся в направлении уха, даже через 3-4 дня после операции. Сухая лунка может образоваться в результате повреждения кровяного сгустка, его сдвига с места удаления языком или после курения, алкоголя, физического перенапряжения и т. д. Данное осложнение часто встречается у женщин, принимающих противозачаточные средства, и у людей пожилого возраста.

• Если вы простудились, то лучше повременить с операцией по удалению. Также нельзя обращаться к хирургу в периоды обострения гипертонической болезни или хронических заболеваний сердца. При нарушениях свертываемости крови операция по удалению противопоказана.

ПОЧЕМУ ОНИ ПОРТЯТСЯ?

Состояние зубов может многое рассказать о человеке. Если вы имеете здоровые, ровные и белые зубки, то это говорит о том, что родители и другие предки дают вам защиту и опору, создавая крепкий фундамент для вашего развития. Отсутствие проблем с зубами говорит также о том, что ваши жизненные цели вполне определены, и это поможет вам уверенно и спокойно достигать их в этой жизни. И скорее всего, на этом пути никаких неразрешимых препятствий и проблем не возникнет, а если какая-то серьезная задача встанет перед вами, то вы уверенно с ней справитесь.

• Есть версия, по которой нижние зубы показывают связь человека с родственниками по женской линии, а верхние – по мужской, причем нижние передние зубы показывают отношения владельца зубов с его мамой, а верхние – с отцом. Эта теория гласит, что любые проблемы со здоровьем, цветом или расположением передних зубов говорят об отсутствии защиты со стороны родителей. В этом случае человеку необходимо рассчитывать не на маму и папу, не на свою семью, а искать жизненной помощи, мудрости и поддержки где-то в другом месте.

• Есть и другая версия, по которой правый ряд зубов отвечает за отношения и связь с мужчинами, в том числе – с отцом, а левый ряд – с женщинами, в том числе и матерью. Какую бы из версий рассмотрения зубных рядов вы не выбрали, в любом случае можно сказать, что самые дальние зубы мудрости показывают, насколько вы связаны узами со своими самыми древними предками.

• Если у вас выросли все 4 зуба мудрости, то можно говорить о том, что вы получили покровительство своих предков и набрались достаточно мудрости и опыта для того, чтобы передавать эту мудрость другим людям. Для вас теперь важно использовать свои знания и свою духовность для помощи другим людям, а также для того, чтобы сегодня заложить основу для своей завтрашней жизни.

• Если же ваши зубки мудрости только прорезаются и при этом процесс сопровождается серьезными проблемами, болью, то это может означать, что вы живете сегодняшним днем, не уделяя достаточного внимания созданию прочной основы для будущего. Если зубы мудрости режутся с трудом, ежедневно повторяйте утром после пробуждения и вечером перед сном такие фразы: «Я сегодня строю свою жизнь, создавая прочную основу для завтрашнего дня, для своего дальнейшего развития. Во мне есть сила и необходимые знания для роста и изменения».

Подготовила Инна Листок

СВОБОДА ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ?



Хочу воспользоваться возможностью, предоставленной вашей газетой, и высказаться на тему, которая волнует не только меня. Сегодня не может не радовать та огромная волна информации, которая хлынула на нас за последние полтора десятка лет: это и книги, запрещенные ранее к публикации, и фильмы, и газеты самые разные, и Интернет, и все остальное, включая рекламную продукцию.

Буквально не выходя из дома, сидя удобно в кресле, можно не только новости узнать, но и собственную жизнь преобразить. И все при помощи объявлений, которых в газетах великое множество. Откроешь утром почтовый ящик – и килограмм бесплатной печатной продукции сам валится в руки. Иногда это раздражает: я пару раз вместе с листками выбрасывал счета за телефон и коммунальные услуги. Но иногда оказывается очень кстати, вот недавно во время ремонта я нашел все необходимое, не вставая со стула: и рабочих, и стройматериалы, и транспортные услуги. Это большое удобство и облегчение в решении бытовых проблем. Но в газетах бесплатных объявлений можно наткнуться не только на утилитарную информацию и услуги.

Любой человек в любой газете каждый день может найти десятки предложений типа: приворожу, нагадаю, скорректирую судьбу, заговорю на удачу в бизнесе, научу привлекать деньги, любовь – все что угодно. Мало того, все эти авторы представляются не иначе как доктора, профессоры каких-то немыслимых международных академий, все они лауреаты каких-то званий, маги и прочие биоэнерготерапевты. Уверен, что большинство читающих такие объявления относятся к ним должным образом, то бишь выбрасывают не читая. Но ведь эти объявления рассчитаны не на здоровых скептиков, а на людей с личными драмами и проблемами, тех, кто не может самостоятельно найти выход в трудной ситуации. Полбеды, если человек, наткнувшись на подобное мошенничество, сразу поймет свою ошибку. Беда, когда люди ведутся на эти предложения и становятся зависимыми от сомнительных специалистов широкого профиля. Такое положение вещей пятнадцать лет назад нельзя было представить. Не то что заговоры и магические услуги, обычный гороскоп на неделю ни одна газета не публиковала. Кстати, именно с гороскопов все начиналось, дальше – больше. Ничего плохого в прогнозе на неделю лично я не вижу, особенно если астролог с чувством юмора. Человек, серьезно изучающий астрологию, сам знает, что такие прогнозы не бывают коллективными и составляются строго по индивидуальным параметрам, а тот, кто верит, возможно, и вправду пусть лучше десять раз подумает, прежде чем что-то предпринять. Для таких людей прогноз пойдет во благо. Но когда дело касается людей запутавшихся, слабых, доверчивых, нуждающихся в помощи врачей, а не самозванцев, каждое объявление может сыграть роковую роль в их судьбе. И вот в этом аспекте лично мне дороже цензура, как это было не так давно, нежели ее полное отсутствие. Раньше могли снять с работы главного редактора за промах. А кто сегодня ответит за чью-то поломанную судьбу?

Давид Александрович Голиков, г. Пермь

ДАВАЙТЕ ВЕРНЕМ ТУНЕЯДЦЕВ!

Уважаемые читатели, я сделал открытие! Наше общество потеряло слово, оно исчезло из употребления, и лично я расцениваю это как величайшую потерю. Я имею в виду слово «тунеядцы».

Но дело даже не в том, что исчезло слово. Само понятие и все, что за ним скрывается, не просто осталось, а разрослось и стало явлением вполне привычным. Но это явление теперь никак не называется. И если раньше за тунеядство (тунеядцы – это те, кто ничего не делают и не хотят делать, на Руси их называли просто – дармоедами) могли выслать за так называемый 101-й километр, то сегодня никто и не печется об этом. А сами тунеядцы живут припеваючи, потому что нет им названия, стало быть, и стыдиться нечего. На чем основываются мои умозаключения, спросите вы? На наблюдениях за ближайшими родственниками. Вчера у моего брата взрослый сын, два года назад окончивший институт, уволился с работы. Само по себе это ничего не значит. Мало ли, захотелось человеку повернуть свою энергию по другому пути. Но нет, молодой человек, он же племянник, работать не хочет. Спрашиваю брата, на что он рассчитывает? И получаю ответ: мол, решил посидеть дома,



отдохнуть. Я вновь с вопросом: мол, что, много заработал, что может себе позволить это? Так ведь нет, ничего еще не заработал. У моего соседа по лестничной площадке точно так же на шее сидят две взрослые девчонки. Обе получили образование, но работать не хотят – ни по специальности, ни просто работать. Родители молча тянут лямку. Вот я и вспомнил про тунеядцев. Было очень стыдно ничего не делать, нам было стыдно не помогать родителям. Кстати, я с заработков оставлял себе лишь малую часть, все остальное отдавал матери, в общий котел. Так делались большие семейные покупки – телевизор, холодильник, мебель. А вот сосед работает в трех местах, домой приходит только спать, чтобы дочки были обеспечены, и жена ему под стать – на две ставки в поликлинике, да еще по частным вызовам уколы бегает ставить. Зато как дружно мы начинаем ругать нашу молодежь: и то нам не нравится, и другое. Сами воспитали, сами остались недовольны – парадокс! Сами посадили на шею, и сами не хотим скинуть их с этой шеи. Не подумайте, что у меня самого нет детей и потому я так разошелся. У меня два сына, у каждого своя семья, живут самостоятельно уже давно и приезжают на лето в гости с внуками. Старший учился заочно, то есть работал и учился, младший недавно стал инженером-строителем, уехал на Север работать, там и женился. Мои сыновья тоже росли не без сложностей, но не припомню, чтобы хоть один из них претендовал на то, что мы не могли себе позволить. Наше поколение, вот мой брат, например, почему-то считает, что родительские обязанности – это пожизненно. А я считаю, что пожизненно мы обязаны поддерживать детей в моральном плане, подставлять им плечо и даже помогать в трудные моменты материально. Но при этом дети не должны воспринимать это как должное. Мы просто обязаны им с первых дней внушать ответственность за собственные судьбы. И именно потому нам пришла пора вернуть это самое слово, которое, как клеймо, показывает человеку, кто он есть. Я думаю, единицы согласятся жить с таким клеймом.

Анатолий Алексеевич Мастерских, г. Кореновск Краснодарского края

СЕМЬЯ ОТ СЛОВ «СЕМЬ» И «Я»

Наше правительство ломает голову над решением демографической проблемы: россияне заметно сдают позиции по численности населения в нашей стране. И прогнозы неблагоприятные. Мамочкам и даже в отдельных случаях папочкам гарантируют материнский капитал, на детей выплачиваются пособия (хотя бы такие, как есть!), государство старается, как может, помогать родителям. А родители не хотят снова становиться родителями, обзаведутся одним ребенком и, в большинстве случаев, считают свой родительский долг выполненным. Ни пряником, ни кнутом не заставить. Так еще и такие случаются вещи, неслыханные по чудовищности: то там, то здесь находят выброшенного в пакете ребенка. Ладно еще, если подкидыш на вокзале.



Недавно передавали в новостях, что новорожденного младенца нашли в полиэтиленовом пакете в сугробе. К счастью, ребенок выжил, а ведь нашли его только через несколько часов! Волосы дыбом становятся от такой даже животным не присущей жестокости. Я сразу вспоминаю, как женщины рожали во время войны, отдавали все, чтобы дети были накормленными, здоровыми. Да что там война! Это все-таки исключительное положение. Во времена моей молодости у нас не было возможности сидеть с ребенком до трех лет, был декретный отпуск до трех месяцев. Кормящим матерям разрешалось уходить с работы на два часа раньше, был один выходной в неделю. Пособий никто не платил, памперсов в магазинах не продавали, а детская одежда была дефицитом, как и все. И все равно в семьях было по двое, трое, четверо детей. Один ребенок – большая редкость в семье. Все мы были менее обеспеченными, не об этом хочу вспоминать, но семьи были большими. В каждой семье были и дети, и родители, и бабушки с дедушками. Все жили дружно, помогая друг другу. Еще одна вещь, о которой не могу не сказать – аборты. Разумеется, принимать решение о рождении ребенка должна сама женщина. Но в дни моей молодости к таким вещам относились очень серьезно, это было судьбоносным событием. Ну почему же сегодня убить зародившегося человека можно за три-четыре часа, заплатив определенную сумму в почти любой клинике? Между делом можно лишить жизни неродившегося ребенка. Мне кажется, не по-человечески, когда к этим вопросам не привлекается общественное мнение. Любая девчонка может все это сделать без ведома родителей, были бы деньги. Возможно, это одна из причин, что гениев стало рождаться меньше, ведь генофонд истребляется задолго до рождения. И потому же все меньше встретишь большие семьи, и потому же семей так много неполных, потому что исчезают сами понятия «семья», «ответственность», «родительский долг». Возможно, я слишком категорично сужу о таких вещах. Хорошо еще, что сейчас все больше появляется женщин, решившихся в одиночку воспитывать ребенка, не отказавшись от него, не загубив в утробе. Не скрою, что во времена моей молодости мать-одиночка было событием из ряда вон выходящим. Но почему же тогда сейчас, когда общество стало более лояльно относиться к этому, детей рождается все меньше? Может, мы больше думаем о собственном комфорте и боимся ответственности?

Валентина Георгиевна Заславская, г. Москва

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Как вырваться из

С алкоголем люди знакомы уже многие тысячелетия – с тех пор как обнаружили, что перебродивший сок некоторых фруктов, ягод и злаков вызывает у человека приятное состояние. В древности напитки, содержащие алкоголь, использовали в религиозных ритуалах и для усиления возбуждения во время праздников. Сегодня же алкоголь льется рекой в праздники и в будни, по поводу и без повода. К каким последствиям это приводит и как им противостоять, рассказывает главный врач Академического медицинского центра, член научного совета Общественной службы психического здоровья Олег Владимирович ГАНЖА.

– Олег Владимирович, почему вы, военный врач, спасавший людей во время войны в Афганистане, занялись снятием алкогольной зависимости?

– Когда я служил в Афганистане, то видел, что далеко не все военнослужащие снимали стресс алкоголем. Потребность в алкоголе не является безусловной. Это патологическая зависимость, которая, однажды возникнув, остается на всю жизнь. Многие ветераны, вернувшись на родину и не найдя понимания, стали злоупотреблять алкоголем, и мне хотелось им помочь, да и другим тоже.

– И что вы для этого сделали?

– Возможность помочь появилась в 1989 году, когда в Военно-медицинской академии было организовано отделение неврозов с системой реабилитации посттравматического стресса для ветеранов боевых действий в Афганистане. И тогда же мне удалось вместе с группой медиков Минобороны создать Академический медицинский центр для лечения пациентов с алкогольными и наркологическими проблемами. Кроме того, мы внедрили комплексную систему реабилитации, психологической и психотерапевтической помощи пациентам и их семьям. В ней используются передовые методы из мировой практики, которые для российской медицины пока еще являются ноу-хау.

– Пьют сегодня во всем мире. Но насколько серьезно в этом плане положение дел в России?

– Действительно, пьют во всем мире. Но так, как у нас, не пьют нигде. ВОЗ считает критическим уровень потребления алкоголя для нации – 9,5 л в год на человека. Наша страна уже официально вышла на 18 л в год, включая грудных младенцев, а неофициально – все 22-25 л, включая самогонку и технические жидкости. А начинается это все с 50 г за обедом, 100 г на похоронах, 150 г «фронтовых», 200 г – «обмыть ножки» младенцу и т.д.

И еще один факт. В прошлом году от алкоголя за две недели новогодних праздников население России уменьшилось на 80 тысяч человек. Для сравнения: в 1945 году в Нагасаки от американской атомной бомбы погибло 76 тысяч, и до сих пор это страшная трагедия для всего мира. В нынешнем году число погибших от алкоголя за длинные праздники пока не подсчитали, но в декабре прогнозировалось порядка ста тысяч смертей. Зима выдалась холодная...

– Говорят, что в США провели исследование, где доказали, что выпивать в день по 2-3 бокала красного вина очень полезно для сердца, и потому французы реже умирают от инфарктов и вообще дольше живут...

– Это неправда. Никаких исследований, доказывающих, что бокал красного вина полезен, нет, они придуманы. Производство алкоголя является очень прибыльным занятием, вот и подводят под это какую-то идеологию. А исследования, доказавшие, что алкоголь в любом виде и в любых количествах вреден, действительно проводились.

Все разговоры о пользе красного вина – от лукавого. Французы живут дольше, потому что качество жизни у них немножко отличается от нашего. Причем живут дольше как раз те, которые не пьют.

– Чем же тогда объяснить, что некоторые врачи рекомендуют пациентам «немножко коньячку для сердца»?

– Врачи тоже люди и тоже подвержены разным порокам. Если они сами употребляют алкоголь, то могут, чтобы оправдать в своих глазах эту слабость, сказать пациенту: «Ну, немножко можно». Однако ни один из врачей не будет рекомендовать алкоголь своему пятилетнему сыну или своей десятилетней дочери. Если в 10 лет алкоголь вреден, так почему же он в 20 лет вдруг стал полезен? Вообще, по классификации алкоголь – это нейрояд, а вовсе не лекарство, и пить его вредно в любом количестве, даже в малом.

– Простите за нескромный вопрос: а какие лично у вас отношения с алкоголем? Следуете ли собственным рекомендациям?

– Я не употребляю алкоголь. И, чтобы предупредить следующий вопрос: веду активный образ жизни и занимаюсь спортом.

– Давайте вернемся к алкоголизму. Если человек действительно хочет избавиться от алкогольной зависимости, можно ли ему помочь?

– Можно. Более того, если пациент не хочет лечиться, то надо уговорить его прийти на консультацию, посоветоваться. Эта консультация может стать для него толчком, чтобы заняться собой.

К сожалению, чаще происходит обратное. Человек вроде бы понимает, что, наверное, это неправильно, когда в Новый год – в прекрасный детский праздник – вся страна ночью напивается. А ему говорят: «Да ты что? Все пьют, традиция такая, и ты пей». Но задумайтесь, откуда взялась такая традиция? До Петра I новый год у нас праздновали 1 сентября, а в христианстве 31 декабря – это вообще время поста, об алкоголе и речи не идет. Или что это за традиция, когда на похоронах обязательно надо поднять за покойного 100 граммов? Ни одна религия не признает таких традиций.

– Но почему возникает зависимость от алкоголя?

– Как правило, на первых этапах это психологические причины – собственные проблемы, психологическое воздействие со стороны. Все пьют, почему я должен отличаться? Или «традиции», разве можно их нарушать? С алкоголем забываются на время и все проблемы.

Следующая стадия наступает, когда в организме уже произошли биохимические изменения и алкоголь включился в нашу систему обмена веществ в виде химических соединений. Признаком этой стадии является так называемый абстинентный синдром, или похмелье, – состояние, когда без алкоголя человек испытывает серьезный дискомфорт. Химически зависимым можно стать так же

алкогольного плена



незаметно для себя, как и простудиться, только требуется для этого несколько лет. Но это не так уж и сложно, если вспомнить, как терпимо наше общество относится к тому, что человек пьет в радости и в горе, по поводу и без него. И постепенно люди заболевают.

– Однако большинство пьющих людей убеждены, что пьют, лишь когда хотят...

– Они заблуждаются. Как маленькие дети, когда им страшно, лезут с головой под одеяло, так и взрослые от внутреннего дискомфорта часто прячутся под какое-нибудь подвернувшееся «одеяло»: спиртное, наркотики, чрезмерную еду, азартные игры. Как только человек замечает, что его дискомфорт пропал, ему становится приятно, и он начинает двигаться к этому приятному состоянию снова и снова. Получается замкнутый круг.

Все патологические зависимости проходят определенные стадии, постепенно переходящие друг в друга. Четкой границы между ними не существует. На каком-то этапе уже все окружающие видят, что у человека патологическая зависимость, но сам он этого не осознает. У него включаются защитные механизмы психики, то есть находятся «объяснения»: проблемы на работе или в семье, хорошее или плохое настроение и т.д. Иногда говорят: «Да, я такой – отстаньте от меня».

Надо постараться не упустить момент и обратиться к специалистам как можно раньше, пока не разрушены психика и здоровье. Прежде всего необходимо пройти собеседование, консультацию и тогда уже принимать решение о лечении.

– Какие последствия для здоровья влечет за собой употребление пива? Ведь этот напиток – слабоалкогольный, его даже причисляли к безалкогольным?

– Пиво – это вообще отдельный разговор. Пьют его обычно помногу. По статистике, каждый житель нашей страны в год выпивает примерно 60 литров пива. Существует мнение, что пиво полезно, потому что в нем витамин В12... Да, этот витамин там действительно есть. Но кроме него в пиве содержатся этиловый спирт, фитоэстрогены, хмель, солод и многое другое – вред от них далеко перекрывает всю пользу В12. От пива «садится» печень – вплоть до возникновения цирроза, страдают почки и весь желудочно-кишечный тракт: гастриты, проблемы со стулом и т.д. Разлаживается эндокринная система – мужчины становятся женоподобными и одновременно перестают быть мужчинами в постели. У многих возникает не только толстый «пивной живот», но и синдром «пивного», или «бычьего», сердца. Вынужденное перекачивать большие количества жидкости, оно увеличивается в объеме, становится дряблым, снаружи зарастает жиром. У человека начинаются аритмии, одышка, повышается вероятность ишемической болезни сердца, инфаркта, вдвое растет смертность от инсульта.

Пивной алкоголизм не менее опасен, чем любой другой. Надеюсь, что людей, которые еще не достигли состояния алкогольной зависимости, эти сведения могут остановить.

– Допустим, человек хочет бросить пить. Но желание это – абстрактное, оно идет от головы, а тело требует новых порций алкоголя. Что же делать?

– Существует немало методов, помогающих избавиться от этой беспрерывной тяги. Подбирают их индивидуально. К нам приходят очень разные люди – и по тяжести состояния, и по социальному положению, и по возрасту. Понятно, 80-летнего человека нельзя лечить так же, как 20-летнего, женщину – так же, как мужчину. Искусство медицины как раз и состоит в том, чтобы подобрать конкретному пациенту конкретное лекарство или метод, который ему поможет.

Но все-таки первый шаг в лечении алкогольной зависимости, как и любого заболевания – это начать. Начало – половина дела.

– В чем здесь главная сложность?

– Самое сложное – признать, что проблема существует. Человеку очень трудно бывает решиться обратиться за помощью к специалистам. Родственники и друзья должны помочь ему сделать первый шаг к излечению. К нам матери приводят сыновей, жены – мужей, работодатели часто приводят своих подчиненных. Так и нужно. А родственникам наших пациентов мы даем специальные консультации.

Потом проводится тщательная диагностика с применением современных технических средств, по результатам которой мы составляем индивидуальную комплексную программу лечения.

– Какие методы включает эта программа?

– Сегодня существуют эффективные современные методы, позволяющие человеку навсегда избавиться от алкогольной зависимости. Технологии, используемые в нашем центре, включают в себя как традиционные эмоционально-стрессовые, гипнотические методы, так и нейро-лингвистическое программирование, эриксоновский гипноз и др. в сочетании с медикаментозными и аппаратными техниками.

Отделение лечения зависимостей помогает пациентам навсегда отказаться от алкоголя, а отделение восстановительной медицины создает им все условия для того, чтобы оздоровить организм, восстановить нервную систему. Человек получает возможность начать новую, успешную и яркую жизнь.

– Вы предлагаете вообще отказаться от алкоголя. А как же праздники?

– Однообразные застолья с обильными возлияниями на каждый праздник – не в традициях нашего народа. Настоящая праздничная традиция – это веселье, игры, танцы. Хорошо провести праздник за городом или в парке. Этот день должен запомниться не тяжестью в животе и в голове, а радостью встреч, движения, общения. Дети, привыкшие так встречать праздники в семье, никогда не станут жертвами алкоголя.

Беседовал Александр Герц

Как вернуться к жизни?

Мне 56 лет, пенсионерка. Прожила 35 лет в браке, а в 2008 году муж умер. Дети взрослые, у них свои семьи, и я осталась одна. Кто перенес такое, помогите советом! Как вернуться к жизни?

Адрес: Лидии, 141800, Московская обл., г. Дмитров, до востребования предъявителю паспорта 4504 904627

Отзовись, Жанна!

Кулешова Жанна Сергеевна, отзовись! Я не забыл тебя и никогда не забуду до конца дней своих. Очень хочу получить от тебя весточку, которая продлит мою жизнь на много лет. Капустин Владимир Иванович, 1940 года рождения.

Адрес: Капустину В.И., 193168, г. Санкт-Петербург, ул. Подвойского, д. 17, корп. 2, кв. 236. Тел.: (812) 588-73-13 (дом.), 8-911-755-20-24 (сот.)

Пусть желание исполнится!

Пишет вам вдова, мужа похоронила в 2003 году. Сын и внуки живут отдельно, бывают у меня редко, вся связь по телефону. Мне 69 лет, рост 168 см, вес 88 кг. Живу в Москве в однокомнатной квартире, имею дачу в Подмосковье. Хотелось бы иметь надежного друга без вредных привычек (можно по переписке), который мог бы скрасить мое одиночество. Могу оказывать ему посильную помощь по хозяйству. Надеюсь на скорое исполнение моего желания.

Адрес: Аносовой Нине Александровне, 125414, г. Москва, ул. Фестивальная, д. 73, корп. 1, кв. 88

Люблю природу, лес

Мне 56 лет, рост 157 см, вес 65 кг, приятной внешности, добрая, надежная, без вредных привычек. Есть квартира в городе. Сыновья взрослые, порядочные, самостоятельные. Ищу друга. Прошу откликнуться мужчину надежного, простого, веселого, можно из села (люблю лес, природу).

Адрес: Кирьяш Людмиле Алексеевне, 644039, г. Омск, до востребования. Тел. 8-904-329-55-05

Плохо без друзей

Мне 41 год, я из Литвы, поляк, католик. Я верю в Бога. Живу в деревне с родителями в очень красивом месте. Имею 2-ю группу инвалидности с детства. Очень люблю природу, собирать грибы, ягоды, ловить рыбу, ходить пешком, читать книги. Люблю спорт, музыку и зверей. По гороскопу я Телец, рост 180 см, глаза синие. Не женат, без вредных привычек. Очень одинок. Характер добрый, мягкий, чувствительный, щедрый. Очень люблю получать письма от добрых людей. Проблемы со здоровьем или возраст не имеют никакого значения. Пишите все, отвечу!

Адрес: Волосевичу Яну, 234084, Литва, Шальчининский р-н, почта Тетенай, д. Зигмонтишки

Приглашаю встретить закат

Прошу откликнуться православного христианина, для которого духовное общение выше земных удовольствий, кому нужны поддержка, взаимопонимание, семья. О себе: русская, православная, невысокая, не худая, 52 года, жильем не обеспечена, приезжая. Люблю природу, детей (потомственная няня). Люблю ухаживать за цветами. Предпочтение проживающим в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, но отвечу всем.

Наталья Ивановна, тел. 8-904-552-71-68

Где ты, подруга детства?

Может, кто знает мою подругу детства Надежду Валентиновну Холемину (зто девичья фамилия). Она 1954 или 1952 года рождения, замужем, двое детей, Таня и Володя. Должна жить в г. Алапаевске на ул. Пушкина. К сожалению, номер дома и квартиры не знаю. Мужа ее зовут Виктор, а фамилия сейчас у нее от слова «золото». А мне очень хочется с ней встретиться, мы не виделись 46 лет. У меня надежда на вас. Если кто из читателей знает что-то о Наде, отзовитесь, очень прошу.

Адрес: Переваловой Татьяне Михайловне, 622915, Свердловская обл., Пригородный р-н, с. Петрокаменское, ул. Д. Бедного, д. 10, кв. 3

Годы летят

Мне 36 лет, рост 178 см, без вредных привычек. Так уж получилось, что я одинока, замужем не была, детей нет, образование среднее специальное, работаю в больнице. Учеба, работа, а годы летят, как птицы. Хочется встретить человека не пьющего, не судимого, доброго и работящего, с которым можно связать свою судьбу. Хочется иметь детей.

Адрес: Павловой И.А., 160000, г. Вологда, Главпочтамт, до востребования

Верю в судьбу

Вдруг судьба подарит мне встречу с той единственной – доброй, ласковой, нежной, с которой хотелось бы пойти на край земли! Мне 53 года, рост 171 см, вес 70 кг. Привлекательный, интересный мужчина. Обмен фото – MMS.

г. Кострома, тел. 8-961-008-25-02

Надеюсь, жду

Похоронила своего младшего братика. Сердце все еще обливается слезами. Мне 36 лет, живу с мамой, больше родни нет. Я очень одинока, инвалид 2-й группы. Но разве зто причина, чтобы жить в одиночестве? Пишу стихи, романы. Хотела бы познакомиться с людьми, которые не равнодушны к чужой беде. Надеюсь, жду.

Адрес: Давыдовой Светлане Анатольевне, 460040, г. Оренбург, пр. Гагарина, д. 23-3, кв. 205

Вспоминаю старых друзей

Вскоре после пединститута (филологический факультет) я вышла замуж и уехала в г. Краснодар, где долгие годы работала учителем. В 2005 году у меня умер муж, прекрасный человек, моя опора и поддержка. И начались невзгоды, обострились болезни. В результате я одинока. Хочу найти моих друзей по институту. Это Свистунов (Дымов) Александр Степанович 1937 года рождения, Простяков Степан 1937 года рождения (говорят, он служитель Киево-Печерской лавры). Очень хочется их найти.

Адрес: Елене Александровне, 350065, г. Краснодар, ул. Гидростроителей, д. 34, кв. 1

Главное – забота и взаимопонимание

Мне 73 года, рост 165 см, средней полноты, детей нет, обеспечена жильем и материально. Общительная, хозяйственная, трудолюбивая, честная. Хочется, чтобы рядом был человек любящий, внимательный, трудолюбивый, обеспеченный, без детей и внуков, без вредных привычек, который оценит мою заботу и станет опорой в жизни. Вам 70-75 лет. В хорошую местность (ближе к северу или в Среднюю полосу России) согласна переехать. Алкоголиков и судимых прошу меня не беспокоить.

Тел. 8-928-228-51-78

Люблю цветы и добрых людей

Мне 73 года, живу у старшей дочери в селе Симферопольского района. Я уже в годах, но радуюсь каждому прожитому дню. Много проблем в семье – болезни, смерти... Хочу найти подруг по переписке. Хочется отвлечься и не думать все время о дорогих моих ушедших родных. Я человек верующий, люблю тихих, добрых людей и сама добрая. Люблю цветы, земельку, все живое. В Крыму у нас красиво. Может, кто и в гости приедет. Пишите.

Адрес: Аврамич Тамаре Степановне, 97511, Крым, Симферопольский р-н, с. Новоандреевка, ул. Марьевская, д. 85

На всю оставшуюся жизнь

Мужчина, 35 лет, рост 185 см, инвалид (общее заболевание, во время переливания крови занесли гепатит С). Ищу верную женщину, которая решится быть вместе со мной на всю оставшуюся жизнь. Я без вредных привычек. Если у вас серьезные намерения, пишите смс.

Михаил, г. Саратов, тел. (сот.) 8-927-114-33-81

Все у нас наладится

В 1992 году получил тяжелую травму, дали группу инвалидности. Жена сразу ушла от меня, я один боролся со своей бедой, только мать помогала, пока жива была. Постепенно с Божьей помощью восстановился и сейчас я вполне полноценный мужчина, но одиночество гложет.

Мне 53 года, рост 176 см, вес 68 кг, симпатичный брюнет. Хотел бы познакомиться для серьезных отношений с миловидной, симпатичной, худенькой женщиной с добрым характером до 50 лет. Если мы найдем друг друга, я думаю, все у нас будет хорошо.

Адрес: Горбенко Владимиру Ивановичу, 167001, г. Сыктывкар, ул. Димитрова, 3

Давайте дружить!

Будем рады найти друзей по переписке среди читателей «Лечебных писем». Мы живем втроем – я, муж и сынок 13 лет. В прошлом году мой муж перенес 2 операции, он серьезно болен. Ему 45 лет, у него непроходимость кишечника, болезнь Альцгеймера. Я сама в апреле 2009 года перенесла операцию – удаление пупочной грыжи. Одна радость у нас – наш сынок. Он очень любит рыбалку, природу, лес. Живем в поселке, в 7 км от нас река Волга. Любим животных. Места очень красивые, живописные, особенно летом. А родных у нас почти нет, и мы будем очень рады найти друзей, чтобы переписываться и общаться. Желаем вам, дорогие читатели, здоровья, счастья, успехов во всем. Жизнь – это очень интересный сюрприз, поверьте.

Адрес: Софиной Наталье Анатольевне, 606231, Нижегородская обл., Лысковский р-н, п. Кисловка, д. 36

Сестра теряет надежду

Надеюсь через нашу газету найти хорошего друга для моей сестры и устроить ее жизнь. По характеру она добрая, ласковая. Ей 46 лет (170-72), хозяйственная, живет с мамой, но ей очень одиноко и тоскливо. Автомобильная авария отразилась на зрении, поэтому она очень стесняется. Потеряла все надежды, а годы уходят. Сестра любит природу, дачные хлопоты.

Она хочет соединить свою жизнь с верным, порядочным человеком 45-55 лет с добрым сердцем и доброй душой, можно с легкой инвалидностью, но с руками и ногами. Хорошо бы с автомобилем и дачей, из Москвы или Подмосковья.

Марина, г. Москва, тел. 8-916-781-39-52

Поддержим друг друга

Я хотела бы через любимую газету найти верующего друга для переписки и дружбы, который сможет поддержать добрым словом и молитвой. Доброго, сострадательного, без вредных привычек, кому в жизни, как и мне, довелось многое пережить. От 50 до 60 лет, желательно высокого роста (но это не главное). Я вдова, скромная, серьезная, дети живут со мной. Звоните, пишите, и мы будем дружить.

Адрес: Ольге, 357538, Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Сельская, д. 34, кв. 64. Тел. (сот.) 8-918-786-91-76

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ОРЕНБУРЖЬЯ

ООО «ШАЛИ» предлагает наложенным платежом по РОССИИ изделия ручной работы:

Шаль (серая) – 120х120 см – 3500 руб., 130х130 см – 4000 руб.
Паутинка ажурная (белая, серая, цветная) – 130х130 см – 2500 руб., 140х140 см – 2900 руб.
Палантин ажурный (белый, серый, цветной) – 160х65 см – 1400 руб.
Шарф женский, мужской (белый, серый) – 150х40 см – 1600 руб., 170х40 см – 1900 руб.
Паутинка «Суперажурная» (белая, серая) – 130х130 см – 4200 руб, 140х140 см – 4800 руб.
Палантин «Суперажурный» (белый, серый) – 160х65 см – 2500 руб.
Свитер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3900 руб. до 5300 руб.
Пуловер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3400 руб. до 4700 руб.
Косынка ажурная (белая, серая) – от 1800 руб. до 3100 руб.
Жилет ажурный (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2000 руб. до 2900 руб.
Жилет зимний (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2200 руб. до 3100 руб.

ПОДАРИТЕ РОДНЫМ ЛЮБОВЬ И ТЕПЛО!

(оплата при получении посылки)
В страны СНГ дополнительная плата – 1500 руб.
Заказать можно по адресу:
462420, г.Орск, Оренбургской обл., пр.Ленина, 11, ком.302.
Тел/факс: 8 (3537) 22-30-75
e-mail: Schali@yandex.ru
www.platochek.ru
Продавец: Общество с ограниченной ответственностью «Шали» ОГРН 1075614002122. Адрес: 462420, г. Орск, Оренбургской обл., пр. Ленина, 11.

РЕКЛАМА

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – БЕЗ ОПЕРАЦИЙ?!

С годами зрение становится хуже, и казалось бы, с этим ничего не поделаешь. Оказалось, это не так.

Академик Панков доказал, что зрение зависит не от возраста, а от неспособности клеток к регенерации, и создал КВАНТОВЫЕ ОЧКИ. **Уникальный свет** редкоземельных кристаллов возвращает клеткам способность к регенерации, и... **зрение восстанавливается.** Отступают **КАТАРАКТА** (начальная), **ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ** сетчатки, атрофия зрит. нерва, миопия, дальнозоркость, компьют. синдром и пр. Эффективность – 76-98%. Проходит резь в глазах и головные боли, исчезают пелена и «мушки», нормализуется глазное давление. Потрясающие результаты. Был случай – прозрел слепой глаз.

Цена: 6900 руб. (до 31 марта)
Бальзам** Панкова **(350 руб.)** – **в ПОДАРОК.

Адреса продаж:
ст. м «Динамо» – Ленинградский пр., 33А «Трансагентство»,
ТЦ «Комсомольский» – (495) 228-14-15.
Доставка и продажи в Москве:
(495)739-06-02
ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%)
Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13, ЗАО «Медтехника почтой» **www.medom.ru**

Очки Панкова – это хорошее зрение и в 70, и в 80 лет.

ЗАО «Медтехника почтой», Москва, Ленинградский пр., 33а, «Трансагентство». ОГРН 1067746607180.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

РЕКЛАМА

СИЛЬНО БЕСПОКОЯТ НОГИ

Это письмо мы пишем на работе всей бригадой (смена-1). У нас работает очень хороший человек, зовут его Геннадий Иванович, но он болеет, и мы хотим помочь. У него сахарный диабет. Самое главное – его мучают ноги (ступни). Сильная сухость, онемение, жжение, за ночь приходится несколько раз мазать ноги, а у нас и ночные смены бывают. Из-за этих неудобств он очень переживает, и нам жалко на него смотреть. Помогите!

Адрес: Чепурному Геннадию Ивановичу, 663319, Красноярский край, г. Норильск, ул. Бегичева, д. 17, кв. 97

БОЛИ В ЖИВОТЕ, ДАВЛЕНИЕ

Болезней у меня много, но больше всего мучаюсь от дуоденальной непроходимости, и уже давно. Врачи сказали, что это неизлечимая болезнь. Одолели боли в нижней части живота. Из-за боли повышается давление и не снижается, пока она не пройдет. Начались сильные перебои в работе сердца. Ни лекарства, ни травы мне не помогают. Хочу спросить добрых людей: может, кто знает чудодейственные лечебные источники, которые исцеляли бы от моих болезней? Пожалуйста, добрые люди, откликнитесь, вся надежда на вас.

Адрес: Тарасовой Людмиле Николаевне, 400066, г. Волгоград, главпочтамт, до востребования

ОБНАРУЖЕН МЕТАСТАЗ

Помогите, пожалуйста, как можно скорее. У больного аденома простаты, обнаружили метастаз, лимфатические узлы у шеи слева воспалены. Как это можно лечить? И еще напишите, пожалуйста, подробнее про лечение ягодами аралии.

Адрес: Щербаковой Юлии Васильевне, 400009, г. Волгоград, пр. Ленина, д. 131, кв. 78. Тел.: 8-906-404-42-93 (сот.), 88442-71-38-02 (дом.)

КАК ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Подскажите, как лечить суставы топинамбуром! Можно ли применять мед для лечения при сахарном диабете? Правда, сахар у меня небольшой (доходит до 6). Лекарства никакого не пью, соблюдаю диету и принимаю отвар травы манжетки.

Адрес: Константиновой Надежде Михайловне, 164268, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п. Североонежск, а/я 81

БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечиться от клещевого боррелиоза (болезнь Лайма). После курса лечения симптомы возобновились: боли в суставах, в шее, головные боли, температура 37,1°. Напишите, пожалуйста, письмо или смс, жду с нетерпением.

Адрес: Нуйкиной Е.Ю., 664057, г. Иркутск-57, пр. Жукова, д. 116, кв. 46. Тел. (сот.) 8-964-808-21-59

ДИАБЕТ ДАЕТ ОСЛОЖНЕНИЯ

Мне 48 лет, из них 7 лет болею диабетом 2-го типа (инсулинозависимым). Уровень сахара держится высокий, хотя диету, по возможности, соблюдаю. Из-за высокого уровня сахара идут осложнения, работать не могу, мне очень страшно: а что дальше? Плюс ко всему мучает гипертония, уже устала принимать все эти таблетки. С болезнью стараюсь смириться, но вот муж от меня отвернулся, хотя мы с ним прожили 28 лет, у нас дочь и сын... Пожалуйста, помогите мне советом, как жить дальше и выжить с моей болезнью. Буду очень рада любому совету.

Адрес: Хремкиной Вере Николаевне, 663319, Красноярский край, г. Норильск, ул. Бегичева, д. 26, кв. 39. Тел. (сот.): 8-903-918-66-58, 8-903-928-29-35

НОС НЕ ДЫШИТ

Люди добрые, подскажите, что мне делать! Не дышит левая ноздря. К врачу идти – опять сделают прокол, который пользы не принесет. Очень жду ваших писем.

Адрес: Молчановой З.В., 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

ХОДИТЬ БОЛЬНО

Сильно болят тазобедренные суставы, ходить больно. Может, кто-то с этим справился? И еще грыжа позвоночника. Сидя дома, я замкнулась, располнела. Теперь общаться не с кем. Может, кому-то так же плохо, как и мне. Я умею дружить, ценю и люблю друзей. В г. Новозыбкове живу 8 месяцев (так судьба сложилась), соседи мои преклонного возраста, а мне 46 лет. Если кому-то тоже плохо, пишите, я отвечу.

Адрес: Панковой Марине, 243020, Брянская обл., г. Новозыбков, пер. Рубанова, д. 5

РЕБЕНОК БОЛЕН С РОЖДЕНИЯ

Сыночку 7 лет, в 4 года ему поставили диагноз врожденная дисфункция коры надпочечников. На фоне гормональных препаратов ребенок очень сильно стал прибавлять в весе. Сейчас при росте 147 см его вес 55 кг. Если кто-то сталкивался с таким заболеванием и знает, как вылечить его, пожалуйста, помогите советом!

Адрес: Ирине, 454080, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, д. 61, кв. 22

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Мне 54 года, в последнее время замучил климакс. Перепробовала все лекарства, кроме гормонов. Сейчас приливы каждые полчаса – горю, вся мокрая, сердце колотится, в голове шум. К тому же я стала вспыльчивой, память ухудшилась, суставы крутит, давление поднимается. Жду с нетерпением ваших советов. Дорогие дамы, помогите!

Адрес: Таланиной Наталье Анатольевне, 428008, г. Чебоксары, ул. И. Франко, д. 13, кв. 9. Тел.: 8352-509-490 (дом.), 8-905-199-44-50 (сот.)

ЧЕМ ПОМОЧЬ МАМЕ?

Маме 67 лет, ей поставили диагноз липоматоз (ожирение) поджелудочной железы. Пожалуйста, откликнитесь, если кто вылечил такое заболевание. После еды у нее постоянно чувство жжения в левом подреберье уже года 2 или 3. Нервы сдали, из оптимистки она превратилась в постоянно грустного, молчаливого человека. Хочется, чтобы она опять радовалась жизни. Кроме того, у нее хронический панкреатит, холецистит, мочекаменная и гипертоническая болезни, полип кишечника.

Адрес: Прибыльской Ирине Николаевне, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Линховоина, д. 10, кв. 15

КТО СПРАВИЛСЯ С ЭПИЛЕПСИЕЙ?

В 71 год я еще кое-как справляюсь с домашними делами. Живу с больным сыном, которому 37 лет. Болеет с 5 лет эпилепсией. Приближения приступа не чувствует, а где стоит или сидит, там и падает, сильно разбивается. Врачи дают сыну седативные лекарства, возила его по бабушкам и экстрасенсам, но результата нет. Пока я еще жива, хоть присмотрю за ним, но здоровье у меня не очень хорошее. Не представляю,

как он сможет жить один. Очень прошу откликнуться тех, кто лечит эту болезнь. Может, есть какие травы? Неужели нет управы на болезнь? Я очень прошу помочь нам справиться с этой бедой.

Адрес: Жиделевой Нине Макаровне, 633244, Новосибирская обл., Искитимский р-н, с. Быстровка, ул. Новая, д. 5, кв. 2

ТУБЕРКУЛЕЗ И ГРЫЖА

В 22 года я болею хроническим туберкулезом, межпозвонковой грыжей, болят все суставы. Перепробовал все, но ничего не помогает, а делать операцию не советуют – сердце слабое. Подскажите, как мне быть!

Адрес: Абдуллину Жанату, 462800, Оренбургская обл., п. Новоорск, ул. Набережная, д. 10а, кв. 6

ЗАМУЧИЛА КОЖНАЯ БОЛЕЗНЬ

У внучки буллезный эпидермолиз – кожная болезнь, при которой тело покрывается волдырями. Может, все-таки существуют от этого заболевания народные рецепты? Пожалуйста, поделитесь, умоляю! Медицина бессильна. Девочке 3 года, мучается она и все, кто рядом с ней. Очень надеюсь на вас, добрые люди.

Адрес: Магомедовой Чакар Юсуповне, 368301, Республика Дагестан, г. Каспийск, пер. Махачкалинский, д. 15

ГАЙМОРИТ ПРОГРЕССИРУЕТ

Прошу о помощи сочувствующих людей, которые сами перенесли боль и неудобство. У меня хронический гайморит, и он прогрессирует. Начала болеть голова, из носа идут отвратительные гнойные выделения. Никакие медицинские препараты состояние не облегчают. Прочитал о цикламене, поверил в чудо, но не знаю, где его достать. Будьте добры, помогите!

Адрес: Муравьеву Сергею Павловичу, 188689, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, с. Янино-2, д. 79. Тел.: 8-813-70-70-585 (дом.), 8-904-555-08-39 (сот.)

СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Молодой мужчина, отслужив в армии, получил при армейских обстоятельствах (работал шофером) геморрой в тяжелой форме. Кровь течет обильно, вся тряпки в крови. К врачу идти – страх сковал. Дорогие люди, умоляю, помогите каким-нибудь рецептом! Не могу даже выйти на работу из-за болезни. Вся надежда на вас.

Адрес: Олегу, 300002, г. Тула, ул. Галкина, д. 10, кв. 31

ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ, ГЕМАТОМА, СВИЩ

Мне 61 год, диагноз гемангиома печени, несколько очагов разных размеров. Из большого очага (13 на 10 см) взяли биопсию для подтверждения диагноза, произошло подтекание крови и образовалась гематома под печенью. Между тем местом, где брали пункцию, и образовавшейся кистой подпеченочного пространства появился свищ. Теперь в области печени боли. Пожалуйста, люди добрые, подскажите, как избавиться от гемангиомы печени, гематомы, свища.

Адрес: Тимошенко Валентине Ивановне, 675000, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Пионерская, 27

ФИБРОМИОМА МАТКИ

В 43 года у меня фибромиома матки (66 мм). Если кто знает, как избавиться от нее народными средствами, очень прошу, напишите мне!

Адрес: Раховой Оразгул, 030006, Казахстан, г. Актобе, ул. Каросай-батыра, д. 24, кв. 50

ОДОЛЕЛА БЕССОННИЦА

Мне 47 лет, после стресса началась бессонница, отсюда и головные боли, и перебои с сердцем. Таблетки все перепробовала – не помогают. Кто мне посоветует, как хотя бы восстановить сон? Длится болезнь уже год.

Адрес: Павловой Ольге Ивановне, 429525, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Большие Катраси, ул. Молодежная, д. 2, кв. 15

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗА?

Уже много лет мучаюсь заболеванием ног. Дело в том, что 15 лет назад мне делали операцию на обеих ногах, удаляли вены, а теперь они опять появились. Ноги болят, сильно опухают, отекают, приходится опускать их в холодную воду, и очень часто тянут судороги. Очень прошу вас, дорогие мои читатели, помогите, если есть у вас хороший рецепт. Только не таблетки, так как меня беспокоит еще и желудок.

Адрес: Кузнецовой Валентине Николаевне, 680540, Хабаровский край, Хабаровский р-н, с. Кукан, ул. Лесопильная, д. 8а

ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА

Страдаю остеопорозом шейки бедра и позвонков поясничного отдела плюс остеохондроз, коксартроз тазобедренного сустава 4-й стадии. Это изматывающие, смертельные боли. Назначена операция, эндопротезирование сустава, но у меня через день аритмия, высокое давление (гипертоническая болезнь 3-й стадии), фибрилляция желудочков, бывают экстрасистолы. Кардиологи говорят, что после наркоза могу не проснуться. На фоне увеличения щитовидной железы повышено содержание гормона в крови, поэтому и аритмия, и гипертония, и экстрасистолия. Лечусь у эндокринолога, принимаю несколько десятков таблеток в день от всех моих заболеваний. Этой «химией» отравила желудок, страдают печень, поджелудочная, кишечник, почки, мочевой пузырь. Что мне делать, как помочь себе? Может быть, мне помогут народные средства? Очень надеюсь на вас.

Адрес: Батуриной Галине Михайловне, 660124, г. Красноярск, ул. Боржевича, д. 10, кв. 17

РЕКЛАМА

РАК – НЕ ПРИГОВОР!

«Прочитала в вашей газете про «Грибную тройчатку» и ее помощь в лечении онкологических заболеваний. Начала принимать и уже два месяца чувствую себя прекрасно! Доктор предложил продолжить лечение, хотя до этого отказывался из-за плохих анализов. Помню, как плохо мне было во время первых курсов «химии»: выпадали волосы, слабость и тошнота не проходили. Может быть, можно от нее отказаться, ведь анализы у меня в норме, и опухоль в груди перестала расти? В статье писали, что «Грибная тройчатка» может помочь даже на последних стадиях рака, а ведь у меня только вторая».

Кузенок М., 48 лет, Ростов.

«Грибная тройчатка», сделанная на основе трех целебных грибов шиитаке, рейши и митаке, действительно считается одним из самых эффективных природных иммуно-корректоров, настраивая организм на борьбу против онкологии собственными силами. Но не стоит отказываться и от помощи врачей. Предложение продолжить лечение – это очень хороший результат и маленькая победа над болезнью. Совместное применение с химиопрепаратами «Грибной тройчатки» поможет избежать побочных эффектов, о которых вы писали. А последующая операция позволит полностью излечиться от страшного недуга. Не отказывайтесь от жизни, боритесь за свое здоровье!

О наличии в аптеках и информацию о применении препарата можно получить по телефонам в Москве:

(495) 517-81-82, (499) 157-43-21

и на сайте: www.tdkursiv.ru

СОГР № 77.99.23.3.У.3255.5.07. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ЛИМФОСТАЗ НОГ

У мамы на ногах затвердения, диагноз лимфостаз. Кто знает хорошие средства или вылечился сам? Мази не помогают. Эти затвердения появились недавно, они небольшие.

Адрес: Гальцовой Наталии Валерьевне, 192236, г. Санкт-Петербург, до востребования

СИЛЬНО БОЛИТ КОЛЕНО

Мне 71 год, болит правое колено. Хожу, опираясь на стул. Помогите, пожалуйста, избавиться от боли. Дай Бог вам всего, чего хочется, и побольше, и чего нельзя купить за деньги!

Адрес: Дамочкиной Нине Ивановне, 391220, Рязанская обл., г. Кораблино, Михино, ул. К. Маркса, 8

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Уважаемые, дорогие читатели, очень прошу вашего совета и помощи! У меня аденома предстательной железы. Если кто смог вылечиться от этого недуга народными средствами, очень прошу вас написать мне, чем и как вы лечились.

Адрес: Фролову Владимиру Николаевичу, 456234, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Строителей, д. 11, кв. 13

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

У моей подружки правнук – гиперактивный ребенок. Он неуправляемый, невнимательный. С каждым годом таких детей все больше. И если в больших городах могут помочь психологи, невропатологи и другие специалисты, то в селах и маленьких городках одна надежда на ваш опыт. Как и чем помочь таким детям? И еще: как лечить реактивный артрит? После гриппа медики сделали ребенку прививку то ли от краснухи, то ли от ветрянки, и это сразу повлияло на коленочки, руки. Жаль ребенка, ему 10 лет. Надеемся на вашу помощь.

Адрес: Григорьевой Тамаре Яковлевне, 427433, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Мира, д. 11, кв. 38

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Мне 47 лет, болезни не дают жить, и я не знаю, как дальше с ними бороться. Болезней много. У меня бронхиальная астма (состою на учете у аллерголога). Аллергия на все: на медицинские препараты, пыль, пыльцу цветов и прочее. Врачи посадили на гормоны, а от них очень увеличился вес. Из-за лишнего веса появились варикоз ног, гипертония (давление 200 на 100, иногда 160). Теперь больное сердце (посадила его ингаляторами от астмы). Кроме того, защемление седалищного нерва (ишиас). В этом году на УЗИ признали кисту на яичнике и эндометриоз. Посадили еще на один гормон. Замучил гайморит, нос не дышит уже 5 лет, без капель жить не могу. Чего только не делала, в том числе и прокол! Руки опускаются. Какую болезнь лечить, с чего начать? Подскажите мне, пожалуйста!

Адрес: Полуниной Марии Николаевне, 607245, Нижегородская обл., Арзамасский р-н, с. Слизнево

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Прошу откликнуться добрых, отзывчивых людей, которые знают по опыту, как вылечить трофические язвы.

Адрес: Толкачевой Нине Егоровне, 115191, г. Москва, до востребования

САМА СЕБЯ НЕ УЗНАЮ

Ежедневно я испытываю боль. Заключение врачей: удлинение сигмы, спастический колит, дивертикулез, дисфункция вегетативной нервной системы. Боль в животе неприятная, тянущая. Мерзнут ноги, руки. То холод по всему телу, озноб, а то вспотею. Лежать легче, что я, в основном, и делаю. Каково же смотреть на меня сыну, мужу, сестре, дочке! Родные очень переживают за меня. Я стараюсь: в магазин хожу, варю, занимаюсь домашними делами, но с перерывами на лежание. За время болезни похудела на 30 кг. Мне 71 год, до прошлого года была очень энергичной, везде поспевала. Любила принимать гостей, готовить, а сейчас сама себя не узнаю. Хожу в церковь, исповедуюсь, причащаюсь. Но почему у меня такое состояние? Ведь хотя бы иногда должно быть лучше! Буду очень ждать ваши рекомендации по лечению.

Адрес: Ивановой Вере Александровне, 174260, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, д. 38, кв. 18. Тел.: +7-911-612-25-42, +7-902-147-79-34

САРКОИДОЗ ЛЕГКИХ

Прошу откликнуться людей с диагнозом саркоидоз легких. Низко кланяюсь всем за добрые советы и рецепты. Помогите, прошу вас!

Адрес: Егоровой Галине Викторовне, 195112, г. Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 29, кв. 14

ФИБРОМИОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Прошу помочь в лечении фибромиомы молочной железы. Может, мне напишут те женщины, которые вылечились народными средствами. Пытаюсь просматривать подшивки нашей газеты, но мешает боль в височной области справа, а также проблема со зрением. Долго читать не могу. Мне 54 года. Очень прошу откликнуться!

Адрес: Макосовой Ольге Евгеньевне, 650003, г. Кемерово, б-р Строителей, д. 46, кв. 534

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №5 (190)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 24.02.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 657 000 экз.
Заказ № ТД-618 Цена свободная
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

4 607038 590259 10010